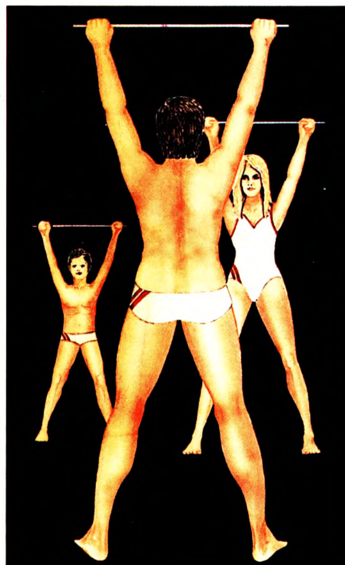
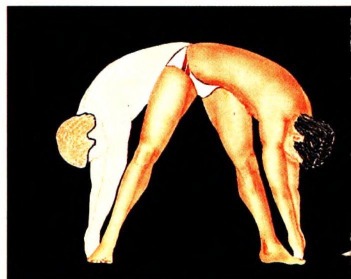
gymnastique quotidienne

23e mille

Docteur J.-E. Ruffier



programme journalier de culture physique, d'entretien corporel et de gymnastique fondamentale

collection «santé naturelle»



éditions dangles


ANNE MARIE DESSERTINE

DANS LA MEME COLLECTION

Jean-Luc Darrigol : **Le Miel pour votre santé.**
Jean-Luc Darrigol : **Les Céréales pour votre santé.**
Jean-Luc Darrigol : **Traitements naturels de la Constipation.**
Henri-Charles Geffroy : **L'Alimentation saine.**
Vincent Gerbe : **Votre potager biologique.**
Dr René Lacroix : **Savoir respirer pour mieux vivre.**
Dr André Passebecq : **L'Argile pour votre santé.**
Dr André Passebecq : **La Santé de vos Yeux.**
Dr André Passebecq : **Traitements naturels des affections respiratoires.**
Dr J.-E. Ruffier : **Traité pratique de Massage.**
Dr J.-E. Ruffier : **Gymnastique quotidienne.**
Alain Saury : **Manuel diététique des Fruits et Légumes.**
Alain Saury : **Des fleurs pour vous guérir.**
Alain Saury : **Les Huiles végétales d'alimentation.**
Jean de Sillé : **Des plantes pour vous guérir.**
Jean de Sillé : **Des aromates pour vous guérir.**

gymnastique quotidienne

collection
santé naturelle

OUVRAGES DU MEME AUTEUR

Traité pratique de massage

Indications et pratique des divers massages : hygiénique, médical, esthétique, automassage, gymnastique passive.
(Collection « Santé Naturelle » - Dangles).

Docteur J.-E. RUFFIER

gymnastique quotidienne

Nouvelle édition revue et corrigée
de « **Soyons Forts !** »

23e mille

Programme journalier de culture physique, d'entretien corporel et de gymnastique fondamentale



Editions DANGLES
18, rue Lavoisier
45800 ST JEAN DE BRAYE

L'AUTEUR :

Le Docteur J.-E. RUFFIER a consacré toute sa carrière médicale à l'étude et à la mise en pratique de l'exercice physique considéré comme le meilleur moyen d'acquérir et de conserver vigueur et santé. Sportif lui-même de la première heure et l'étant resté sa vie durant, il s'est adonné successivement ou simultanément à la natation, l'escrime, la boxe, la lutte, le jui-jitsu, et surtout au cyclisme, d'abord sous forme compétitive puis en randonnées et voyages à bicyclette, comptant ainsi parmi les plus fervents et fidèles cyclotouristes.

Cette longue expérience personnelle lui a permis de tirer des faits qu'il a observés une claire connaissance des déplorables effets de l'inaction corporelle et des moyens simples, précis et efficaces qui peuvent y remédier.

En conséquence de ses convictions, et en zélateur ardent de l'Education physique et des sports, il a fondé et dirigé, à Paris, son *Institut de Culture physique médicale*, à Cannes, le *Bocage*, maison de Cure gymnique pour enfants et adolescents.

Il a déployé une grande activité d'écrivain pour propager ses idées et ses techniques en matière tant de *Culture physique fondamentale* que de pratique raisonnable des sports et d'emploi judicieux de la gymnastique médicale pour traiter la plupart des infirmités, impotences et maladies chroniques.

Ces divers travaux lui ont valu d'être promu en 1950 Chevalier de la Légion d'honneur, en 1957, Commandeur de l'Ordre du Mérite Sportif, et d'obtenir en 1959, pour l'ensemble de son œuvre, le *Prix littéraire* décerné par l'Association des écrivains sportifs.

Dessins pages 17, 41 à 91 et 130 à 137 : Gérard Débordes

ISBN : 2-7033-0118-9

PREFACE

1. Développement et entraînement

Ce livre est un manuel de *Culture physique élémentaire,* autrement dit, de *Gymnastique fondamentale* dans lequel je précise *le but de la méthode* dont j'expose le principe et la technique. Mais si l'accueil fait aux éditions successives de cet ouvrage me prouve que les idées que j'y défends font quelque progrès, on confond encore — même parmi les plus férus de sport et de culture physique — *la méthode de Développement* et *la méthode d'Entraînement.* On ne peut se résigner à les mettre chacune à sa place, à les employer à leur heure, suivant les besoins, les aptitudes et les possibilités des sujets. Par paresse de réfléchir et surtout de contrôler les résultats, on préfère mêler « éclectiquement » tous les procédés, tous les systèmes, tous les genres d'exercice, en affirmant que tout est bon et qu'il ne s'agit que de pratiquer.

Précisons donc encore une fois le but de la gymnastique analytique ; disons ce qu'il faut entendre exactement par *« Culture physique élémentaire »* ou par *« Gymnastique fondamentale ».*

La culture physique élémentaire a pour but le développement et l'entretien du corps dans sa forme normale. Elle n'est pas toute l'éducation physique, mais en constitue une des parties les plus importantes, et, pour tout dire elle en est la base.

La mise en valeur des aptitudes physiques, l'augmentation du rendement musculaire, ne sont guère du ressort de la culture physique élémentaire ; ce sont là les buts essentiels des jeux, des sports et de l'athlétisme ; ces exercices déterminent l'*entraînement* de l'organisme ; ils ont des résultats d'autant plus rapides et meilleurs que le corps est mieux développé.

En éducation physique, *développement* et *entraînement* s'opposent et se complètent. C'est une grave erreur, trop souvent commise, de mettre à l'entraînement un corps insuffisamment développé ; c'est tenter l'impossible que vouloir développer un corps soumis à des exercices d'entraînement.

L'entraînement sous toutes ses formes, mais spécialement sous la forme sportive, constitue « la Culture physique secondaire ou supérieure », deuxième partie de toute méthode rationnelle d'éducation physique. Mais dans cet ouvrage, je m'occupe essentiellement de la Culture physique élémentaire.

2. Simplicité de la culture physique élémentaire

Puisque la culture physique n'est qu'un moyen de développer et d'entretenir son corps, de façon qu'à toute occasion il se trouve apte aux exercices les plus variés, il y a intérêt à établir la série d'exercices qui, tout en restant efficace, soit la plus simple et la plus courte possible. Loin de compliquer « ma méthode », je voudrais condenser en moins de mouvements encore la séance de gymnastique quotidienne. Mais il faut aussi s'arrêter dans cette voie ; à réduire trop l'exercice, on lui enlève beaucoup de son efficacité. On a préconisé dix et même cinq minutes de culture physique par jour ou, plus simplement encore, un peu de marche sur la pointe des pieds, quelques mouvements respiratoires. Bonnes choses, évidemment, mais qui ne peuvent agir que médiocrement sur l'ensemble des fonctions corporelles. Nos muscles, si nombreux, exigent plus de travail. D'expérience, je puis affirmer qu'on obtient tous les bénéfices de l'exercice **par la séance quotidienne qui, durant une demi-heure, comporte une trentaine de mouvements répétés chacun vingt fois.**

*

* *

3. Les 30 mouvements et leur mode d'exécution

Il existe bien plus de trente mouvements de culture physique. On en a trouvé des centaines et l'on en trouve tous les jours de nouveaux. Cette multiplication excessive des exercices a pour effet d'affoler les élèves de bonne volonté et de les détourner de *« la série simple, précise et efficace »,* qui leur suffirait et à laquelle ils devraient s'astreindre sans faire tant d'histoires.

En vérité, plutôt que d'accumuler les exercices sous prétexte que chacun a son utilité particulière, il convient, dans une bonne méthode, de préciser la façon d'exécuter chaque mouvement, d'indiquer comment on peut en obtenir des effets fort différents suivant qu'on l'exécute à cadence plus ou moins vive, sous des résistances plus ou moins grandes, ou qu'on le répète plus ou moins de fois. Ces variations de *rythme, de poids et de répétition* ont beaucoup plus d'importance que la diversité des mouvements.

Ce qu'il faut demander à un exercice, c'est de répondre à un but précis, d'obliger tel muscle à se contracter, d'amener telle articulation à jouer dans toute son amplitude, de localiser un effort intense dans un groupe musculaire sans entraîner une dépense organique considérable, ou, au contraire, d'imposer à tout l'organisme un léger travail général qui entraîne l'accélération modérée de la circulation et de la respiration.

Une trentaine de mouvements bien choisis peuvent répondre à ces diverses exigences ; il y a même intérêt à n'en étudier qu'une quinzaine au début, de façon à pouvoir aisément varier *leur mode d'exécution,* suivant les besoins de chacun.

Ce n'est qu'à un examen superficiel, qu'il paraît anormal qu'un enfant, un jeune homme, un adulte, un vieillard et même un malade, exécutent des mouvements semblables ; en réalité, ces mouvements peuvent donner des effets fort différents suivant la manière dont ils sont exécutés. C'est pourquoi, en décrivant ces exercices, j'insisterai plus qu'on ne fait habituellement, sur le *rythme,* la *répétition* et la *résistance.*

4. Objections et mauvaises raisons

Les sportifs et tous ceux qui parlent plus qu'ils n'exécutent ne tiennent pas en grande faveur la culture physique analytique, les exercices systématisés, la gymnastique de chambre. Ils font beaucoup plus confiance aux jeux, aux sports, aux mouvements naturels, pour assurer l'éducation physique des jeunes gens, comme pour entretenir la vigueur et la santé des adultes.

C'est décider bien inconsidérément entre des procédés dont les buts et les résultats sont fort différents ; c'est surtout ne pas tenir compte des conditions dans lesquelles la plupart des gens peuvent faire de l'exercice.

Tout d'abord, on peut répondre que la culture physique élémentaire doit vraiment être à la fois très pratique et très efficace pour qu'en dépit de ses détracteurs elle reste le mode d'exercice qui compte le plus grand nombre de pratiquants. Cette affirmation peut faire bondir d'indignation les sportifs à tous crins. Cependant ce ne sont pas les jeunes gens qui font quelques parties de football en hiver, ceux qui s'essaient aux courses cyclistes pendant l'été, et tant d'autres aspirants-champions qui doivent nous donner le change. Ils ne sont pas très nombreux à pratiquer les sports avec assez de régularité et d'énergie pour en tirer un bénéfice corporel notable ; la plupart abandonnent les compétitions et l'entraînement bien avant vingt-cinq ans.

Ceux qui pratiquent chez eux ou en salle la culture physique, ceux qui font de la gymnastique par raison d'hygiène, sont incomparablement plus nombreux. Ce sont des enfants, des jeunes gens, des jeunes filles, des hommes et des femmes, des vieillards même qui, pendant de longues années et presque tous les jours, font leur « série de mouvements ». Ils ne se voient guère, et ne font pas de bruit.

On pourrait donc laisser la culture physique faire dans le monde, et surtout en France, son bonhomme de chemin, assuré que l'excellence de ses résultats et la commodité de sa pratique auront raison de vaines critiques. Cependant ces critiques sont trop

facilement accueillies par ceux qui prétendent régenter l'éducation physique de notre jeunesse, et cette jeunesse est particulièrement victime d'un tel état d'esprit. Car ce sont les adolescents qui se détournent le plus volontiers des exercices de développement, alors que c'est à leur âge qu'on en obtient les plus grands et les plus durables effets.

Je crois donc utile de réfuter les principales objections que l'on fait à la culture physique élémentaire.

5. Artificielle ?

On reproche tout d'abord à la culture physique analytique d'être *artificielle*. Mais ce terme, qu'on veut péjoratif, définit au contraire une grande qualité. Les mouvements et gestes que l'on fait naturellement n'ont d'effets heureux que par hasard, au gré des circonstances. Ayant remarqué dans quelles conditions et de quelle manière certains mouvements fortifient, assouplissent et rendent adroit, l'homme décide de se soumettre régulièrement à ces mêmes mouvements pour acquérir de la force et de l'adresse ; l'exercice méthodique, *raisonné*, auquel il se livre ainsi est de son invention ; c'est un art. Que *pour se développer*, il joue, fasse du sport, court, saute ou grimpe, il y a donc toujours quelque chose d'artificiel dans ces actions.

Le propre de la culture physique méthodique est d'être allé jusqu'au bout de cette nécessité, et de condenser en des mouvements très précis et exactement mesurés tout l'art d'acquérir une belle forme corporelle et une grande puissance organique.

Il ne faut donc pas se leurrer de mots. Tout procédé d'éducation physique est artificiel par définition.



6. Ennuyeuse ?...

Mais à devenir trop artificielle, à ne comporter que des gestes exactement réglés, la gymnastique, dit-on, devient ennuyeuse.

Nous affirmons, d'expérience, que la culture physique analytique, bien commandée, se fait toujours avec entrain. Ce n'est que par elle que l'on peut imposer aux faibles, aux paresseux et même aux récalcitrants un exercice physique qui ne les rebute pas. Les tout jeunes enfants, au rebours de ce que l'on dit et répète, sont parmi les meilleurs et les plus joyeux exécutants de la gymnastique analytique d'ensemble.

A vrai dire, il est des professeurs qui savent rendre ennuyeux tout ce qu'ils enseignent, mais c'est leur défaut, non celui de la matière enseignée.

7. Gymnase ou plein air ?

On affirme aussi : *« L'exercice n'est bon qu'au grand air ; il faut donc s'abstenir de la culture physique qui se fait en chambre ou en gymnase. »* Généralement, ceux qui font cette objection ne font pas plus d'exercice au dehors qu'en salle. Elle est, par ailleurs, très mal fondée. La mise en action des muscles dans un air un peu confiné fait *absorber* et *utiliser* par l'organisme beaucoup plus d'oxygène que le repos ou la nonchalance en plein air ; et tout exercice de quelque intensité provoque pendant les heures consécutives une respiration beaucoup plus ample, beaucoup plus *efficace* que celle qui suffit à la médiocre vitalité des paresseux physiques.

Il est bien entendu que la chambre où l'on fait ses exercices, la salle de culture physique où l'on entretient sa vigueur et sa santé, le gymnase qui pourrait assurer à tous les écoliers et lycéens un développement corporel puissamment équilibré, doivent être proprement tenus et bien aérés. Cette condition remplie — et ce n'est

pas difficile — ces locaux permettent de réaliser une excellente culture physique, bien supérieure à celle qu'on peut retirer d'exercices intermittents et de jeux confus au grand air.

En faveur du gymnase : au reste, le *gymnase*, si discrédité chez nous qu'il a fallu changer son nom en *« Salle ou Ecole de Culture physique »*, est un élément essentiel, fondamental, de l'éducation générale. C'est pour l'ignorer ou l'oublier qu'en France nous obtenons de si médiocres résultats par les exercices, les jeux et les sports que nous prétendons imposer aux enfants et jeunes gens. A l'étranger, surtout en Allemagne et dans les pays scandinaves, le gymnase a conservé son importance et son rôle ; et c'est pourquoi dans ces pays, où l'on n'a pas mis la charrue avant les bœufs, les sports et jeux de plein air sont pratiqués avec goût, entrain et régularité par toute la jeunesse et une grande partie des adultes.

8. La gymnastique d'ensemble

Un des grands avantages du gymnase est de permettre l'enseignement quotidien de la gymnastique d'ensemble à de nombreux élèves, comme il est utile de le faire aux enfants des écoles, aux jeunes gens et jeunes filles des collèges et lycées, aux groupements d'apprentis, d'ouvriers, d'employés, aux membres des sociétés sportives. Dès qu'il s'agit de fortifier, de développer et de maintenir en état d'entraînement des « effectifs » d'une certaine importance numérique, rien ne vaut en simplicité, commodité et efficacité cette gymnastique d'ensemble. C'est à elle qu'il faudrait recourir, d'abord et essentiellement, pour obtenir cette régénération de notre race, que l'on sait nécessaire, dont on parle tant, mais que l'on n'obtient guère parce que l'on compte sur des procédés d'exercices trop difficiles à enseigner, impraticables en cas de mauvais temps, et qui ne sont d'ailleurs à la portée que d'enfants et jeunes gens déjà robustes.

Or, la bonne moitié de nos jeunes Français, plusieurs millions d'écoliers, collégiens et apprentis, ont besoin d'être *développés*, avant de pouvoir pratiquer utilement, à dose suffisante, des exercices de plein air, des jeux et des sports, pour lesquels ils n'ont d'ailleurs aucun goût en raison de leur faiblesse corporelle.

C'est pour ces raisons, dont l'évidence m'a paru plus grande que jamais, que j'ai complété la description des mouvements de culture physique par celle des mouvements d'une *Gymnastique d'ensemble,* en 3[e] partie.

Ainsi, cet ouvrage par les exercices qu'il décrit peut assurer aussi bien la culture physique individuelle de chacun que l'enseignement collectif en gymnase, dans les écoles et les sociétés sportives.

CHAPITRE I

La gymnastique respiratoire

1. La respiration « physiologique »

Si nous ne savons pas respirer, c'est que, par notre inactivité physique, nous avons réduit au minimum les besoins de notre organisme en oxygène. Un bel animal humain, bien développé musculairement, entraîné à une dépense physique normale, respire nécessairement avec calme et amplitude.

Seulement, un tel animal humain est extrêmement rare. Pauvres chétifs ou gros ventrus que nous sommes, nous avons la plus grande peine à nous soumettre à un entraînement physique quelconque, parce que le moindre travail musculaire nous essouffle. Cela tient à ce que notre appareil respiratoire s'est ankylosé, faute de servir. Aussi, puisque nous commençons à être convaincus que la culture physique, la pratique rationnelle des sports, l'exercice musculaire quotidien sont les panacées qui peuvent, d'abord nous régénérer, puis nous entretenir longtemps en force et en souplesse, il faut bien nous soumettre, en premier lieu, à la rééducation de notre fonction respiratoire. Ce n'est qu'à cette condition que nous pourrons demander à nos muscles les bienfaits qu'ils nous peuvent accorder.

Ainsi, la gymnastique respiratoire n'est qu'une partie de la culture physique ; mais, bien souvent, il est bon de commencer par-là sa régénération physique.

Depuis longtemps, je ne cherche à donner par la gymnastique respiratoire qu'un souffle qui *se mette automatiquement au service* de tous les actes corporels, de tous les efforts musculaires, *de toutes les variations fonctionnelles de l'organisme.* De ce but assigné découle la technique employée qui ne consiste qu'à assurer au soufflet thoracique la plus grande capacité et la plus grande vigueur. De là vient que je ne puis admettre que « la respiration physiologique » soit exclusivement nasale, et se fasse sur un rythme et dans une amplitude thoracique déterminés. La parole, le chant, sont des actes physiologiques qui exigent l'expiration buccale ; dans quelques actes, certains efforts, l'inspiration buccale est une nécessité. Tantôt la durée inspiratoire doit surpasser la durée expiratoire, tantôt l'égaler, assez souvent lui être inférieure. C'est avec des poumons souples et vastes, une cage thoracique très mobile, des muscles vigoureux et alertes que notre appareil respiratoire s'acquitte le mieux de sa fonction, quelles que soient les circonstances. La gymnastique respiratoire se résume donc à dilater et à contracter au maximum, *dans toutes ses dimensions,* la cage thoracique, et à développer les muscles qui commandent ce mouvement alternatif d'expansion et de rétraction.

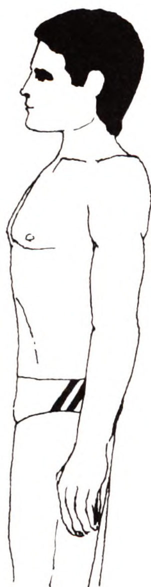
2. Mouvement respiratoire

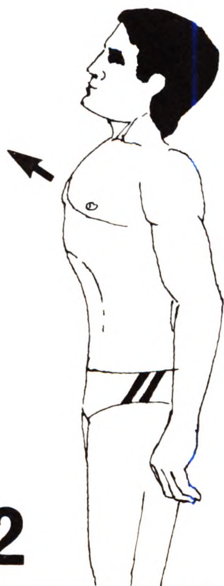
Inspiration par soulèvement du thorax. Expiration par contraction de la paroi abdominale.

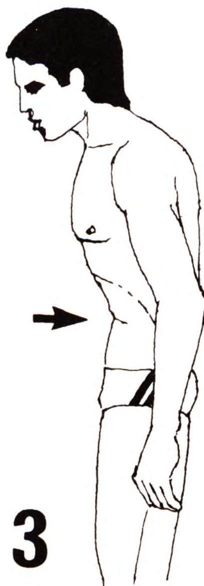
Fig. 1. **Position de départ.** Se tenant légèrement penché en avant, inspirer lentement et progressivement, la bouche fermée ; à mesure que l'inspiration se produit, la poitrine se soulève, le ventre se creuse et les épaules se rejettent légèrement en arrière. Les narines doivent s'ouvrir largement, se dilater, et non s'accoler contre la cloison du nez, comme il arrive fréquemment chez les enfants.

Fig. 2. **Position d'inspiration complète.** Demeurer deux à trois secondes la poitrine pleine d'air, bien bombée en avant, les épaules effacées, le ventre creusé.

MOUVEMENT
RESPIRATOIRE







Début de l'expiration. Ouvrir légèrement la bouche, de façon à chasser l'air, avec un léger bruit de soufflet, à travers les lèvres placées comme pour prononcer la voyelle U. Ce bruit de soufflet scande l'expiration et mesure sa durée. L'expiration buccale a pour autre avantage d'habituer à mener économiquement et puissamment son souffle, comme il est nécessaire pour bien parler et pour chanter.

L'air doit être chassé aussi lentement qu'il a pénétré ; et, au fur et à mesure de son expulsion, les côtes s'abaissent, les épaules reviennent légèrement en avant. L'expiration doit avoir une durée égale à celle de l'inspiration. On revient à peu près à la position de départ de la fig. 1.

Fig. 3. **Fin de l'expiration.** Il importe de soigner particulièrement ce temps terminal de la respiration ; l'insuffisance de la fonction respiratoire résulte, en effet, tout aussi souvent de l'imperfection de l'expiration que de celle de l'inspiration. Pour chasser de la poitrine les dernières gouttes d'air, la paroi abdominale doit se contracter énergiquement en même temps que les côtes sont refoulées en bas par une pression exercée sur elles par les deux bras. L'état de viduité complète du thorax ainsi obtenue doit être conservé deux à trois secondes (de même qu'on a marqué un temps d'arrêt pendant l'inspiration maximale). Puis on reprend l'inspiration en évitant toute précipitation, malgré la véritable soif d'air produite par le temps d'arrêt en expiration.

Au début, il est assez difficile d'effectuer lentement ce mouvement respiratoire, et surtout de donner à chaque temps une durée égale. Il faut, tout d'abord, exécuter le mouvement respiratoire à une cadence assez vive, en ne marquant que de courts temps d'arrêt, et ne prolonger la durée de chaque mouvement qu'au fur et à mesure qu'on possède une technique plus parfaite. On saura qu'on a à peu près atteint cette technique parfaite lorsque l'on pourra donner, sans malaise, à chacun des temps respiratoires, une durée de 10 à 15 secondes, c'est-à-dire pour toute la respiration, une durée totale de 20 à 30 secondes.

Cette technique met en action tous les muscles qui concourent à la respiration et, l'amplitude des mouvements thoraciques étant

poussée au maximum, tous ces muscles travaillent autant qu'ils le peuvent. Les distinctions qu'on fait entre les respirations *diaphragmatique, abdominale, costale inférieure, costale supérieure,* sont des plus factices. La respiration diaphragmatique notamment, qu'on donne pour la plus naturelle, est impossible à pratiquer à l'état pur. Le diaphragme ne peut que venir en aide aux muscles costaux ; il ne peut intervenir à fond que si ces muscles costaux et tous les grands muscles auxiliaires qui garnissent le thorax, le cou et même les épaules, ont *préalablement* dilaté la cage thoracique au maximum.

3. Mouvements respiratoires combinés aux exercices

Il est aisé d'imaginer des exercices respiratoires plus compliqués que celui que nous venons de décrire.

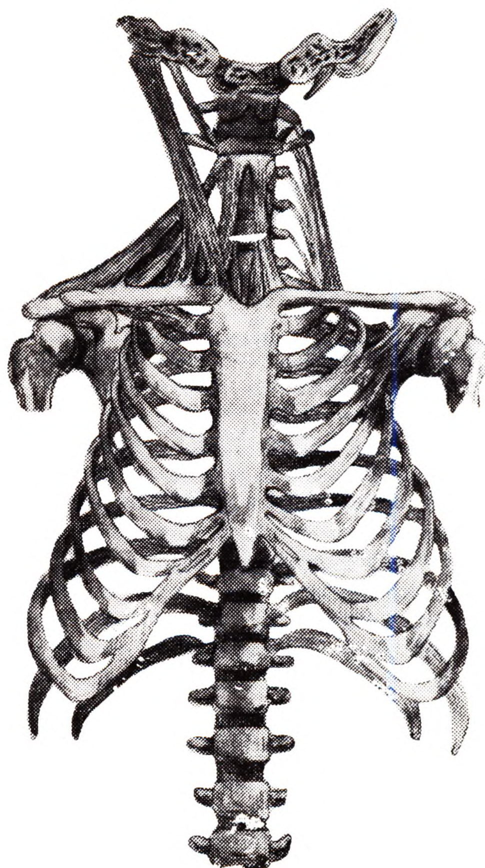
Les principales transformations que l'on fait subir au mouvement respiratoire-type consistent à faire accompagner les *temps* inspiratoire et expiratoire de mouvements accessoires exécutés par les bras, le tronc ou les jambes.

En ouvrant ou en élevant les bras pendant l'inspiration, on peut aider la cage thoracique à s'épanouir ; en les fermant ou les abaissant, on arrive mieux à pousser l'expiration à fond.

De même, en fléchissant et en redressant le tronc, on facilite le jeu des muscles abdominaux expirateurs.

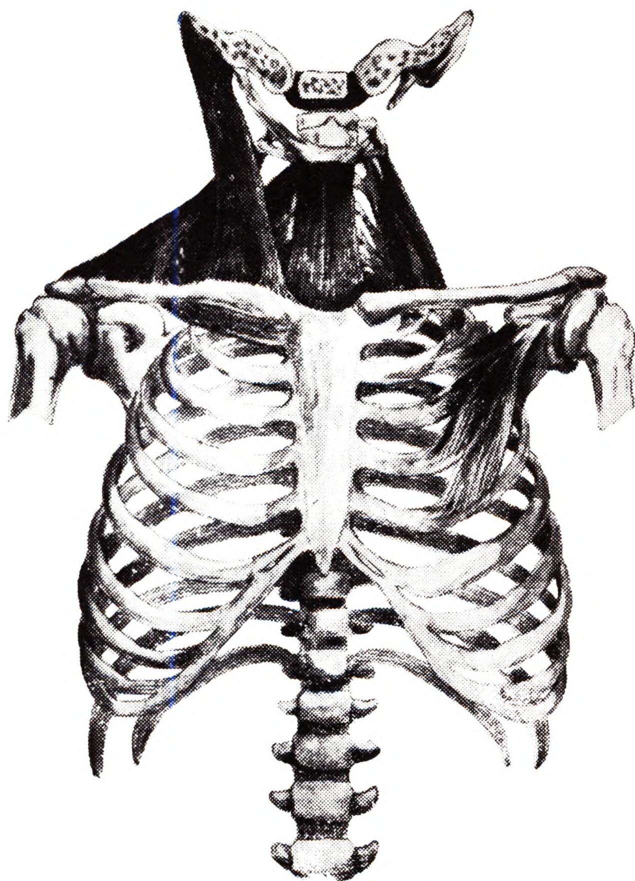
Tous ces mouvements respiratoires combinés ont donc leur utilité, à condition qu'on se souvienne que c'est le mouvement type qui éduque le mieux la fonction respiratoire, parce que sa simplicité permet d'en surveiller scrupuleusement l'exécution.

Il est inutile de décrire à part les mouvements respiratoires combinés, car cette description ferait double emploi avec celle des mouvements de développement musculaire. La plupart de ces mouvements permettent qu'on leur associe un exercice respiratoire. En les décrivant, j'indiquerai le plus souvent sur quel *temps* doivent se faire l'inspiration et l'expiration.



LA MAUVAISE POITRINE

Un **thorax mal soutenu** par des muscles grêles et atrophiés perd sa mobilité. Il s'ankylose et s'étrique. Dès lors, les poumons, mal aérés, remplissent mal leur fonction de réoxygénation.



LA BONNE POITRINE

Un **thorax soutenu** par des muscles vigoureux est le plus souvent large et souple. Les poumons qu'il contient se ventilent aisément et profondément.
Par la culture physique, on peut acquérir une poitrine large, souple, ventilée, qui améliore la vitalité de l'organisme.

Tout débutant en culture physique a intérêt à associer l'exercice respiratoire à la plupart des mouvements de culture musculaire. Cela pendant quinze jours à un mois. Puis on peut supprimer la coordination du mouvement et de la respiration dans le tiers ou les trois quarts des exercices, en faisant porter cette suppression sur les mouvements qu'il est nécessaire d'exécuter avec vitesse ou énergie pour en obtenir de bons résultats.

En principe, les mouvements abdominaux doivent toujours être accompagnés d'exercices respiratoires parfaitement coordonnés.

Les divers exercices de culture physique étant d'étendue et de durée variables, imposent nécessairement des variations de rythme et de durée aux mouvements respiratoires qu'on leur associe. C'est ainsi que se complète la rééducation respiratoire et que s'obtient l'entraînement à bien respirer *quelles que soient les circonstances.*

C'est à cette période de la gymnastique respiratoire qu'il y a intérêt à *expirer par la bouche,* les lèvres rapprochées et serrées, ne laissant à l'air qu'un passage étroit comme dans l'acte de siffler ; on produit ainsi un bruit expiratoire plus ou moins fort.

Cette expiration buccale est considérée par beaucoup de médecins et de professeurs de gymnastique comme contraire à la physiologie. On affirme volontiers que le nez est le seul organe respiratoire, et que l'air, entré par là, doit ressortir de même. La bouche n'est faite que pour manger et ne devrait jamais servir de passage à l'air tant inspiré qu'expiré.

Pourtant, la bouche ne sert pas qu'à manger. Elle est aussi l'un des organes de la phonation. La voix est un acte expiratoire ; dans ce qu'elle a de spécifiquement humain, l'articulation des consonnes, *condition nécessaire* de la parole, est produite et réglée par la bouche, dont les mouvements, exécutés par la langue, les joues, les lèvres, modifient la forme, la vitesse et le cours de la colonne d'air expirée. Comment prétendre que l'expiration buccale n'est pas physiologique, alors que nous lui devons notre parole, donc notre intelligence et notre rang supérieur parmi les êtres animés ?

CHAPITRE II

La culture physique

1. Les deux genres d'exercices

Suivant leurs effets prédominants sur le corps et ses fonctions, on peut distinguer deux genres d'exercices.

Dans le premier genre, se rangent les exercices dont l'effet direct et principal est le **développement des muscles.** Ces exercices localisent le travail dans un groupe de muscles déterminé, de façon que ce groupe fournisse des efforts qui le fassent croître en force et en volume sans que l'organisme subisse aucun des phénomènes, essoufflement, grande accélération du cœur, fatigue nerveuse, qui résultent nécessairement des exercices intenses auxquels participent tous les muscles ou une grande partie des muscles. Ce sont donc des *exercices localisés*, ceux qu'on emploie en *gymnastique analytique*, et qu'on peut appeler aussi **Exercices musculatifs ou structuraux,** mais qu'il est plus simple à notre avis de nommer : **Exercices de Développement.**

Le deuxième genre comprend tous les moyens d'utiliser, d'entretenir et de perfectionner la musculature, d'en augmenter le rendement. Les sports, les jeux, et même le travail énergique de certaines professions rentrent dans cette catégorie. Ce sont là des **Exercices généralisés ou synthétiques** qui mettent simultanément en action beaucoup de muscles et exigent, en conséquence, un effort parallèle de toutes les fonctions organiques, particulièrement de la

respiration et de la circulation. Ces exercices peuvent s'appeler **fonctionnels,** ou mieux, d'**entraînement.**

Le développement et l'entraînement constituent deux parties bien différentes en éducation physique. Il y a grand intérêt à les distinguer nettement, au lieu de les confondre, comme on le fait généralement, dans leurs buts, leurs effets et leurs méthodes.

La nécessité de bien respirer s'impose aussi bien en gymnastique de développement que dans les exercices d'entraînement et de sport, car tout exercice produit une absorption intense d'oxygène. Celui qui veut bénéficier des heureux effets de l'exercice doit, par conséquent, posséder un appareil respiratoire en parfait état ; il lui faut adapter ses poumons au travail soutenu qu'il leur impose.

Je ne décrirai toutefois qu'un seul exercice de gymnastique respiratoire ; car je ne crois pas qu'il convienne d'exagérer l'importance du « mouvement respiratoire ». Indispensable à toute méthode, il ne constitue pas à lui seul une méthode.

Je décrirai ensuite, et surtout, les mouvements élémentaires de culture physique analytique, structurale, musculative ou de développement. L'ensemble des exercices ainsi décrits constituera une « **Série de mouvements** » (1re partie) suffisante pour les débutants. On pourra généralement s'en contenter pendant deux ou trois mois. Mais les mouvements de culture physique analytique sont fort nombreux ; à la fin du volume, j'en figure une assez grande quantité groupés par analogie avec ceux qui sont décrits au cours de l'ouvrage (2e partie).

Je décris et figure en outre (3e partie) une autre série de **Mouvements de gymnastique de Développement** et **d'Entretien** qu'il est, dans certaines circonstances, plus facile de pratiquer individuellement, et qui surtout s'adapte très facilement aux séances de **Gymnastique d'ensemble** qui devraient être données dans toutes les écoles, tous les établissements d'enseignement, dans les sociétés sportives, enfin, dans tous les groupements d'enfants et jeunes gens.

2. La correction des mouvements

Il est important de comprendre que le mouvement n'agit pas essentiellement par la direction et la forme qu'il donne aux contractions musculaires, mais surtout par *la quantité de travail* qu'il impose aux muscles.

C'est pour cela que l'exécution correcte des mouvements ne doit pas faire l'objet des exigences essentielles du professeur et de l'attention complète de l'élève.

Il se produit généralement le contraire. Le professeur, qui exécute à la perfection les mouvements qu'il pratique depuis longtemps, demande à son élève de manœuvrer avec la plus grande correction. Il accorde une importance essentielle aux « positions de départ », aux attitudes à prendre et à l'exécution scrupuleuse des moindres gestes.

Or, on exige cela d'un débutant, c'est-à-dire, en général, d'un enfant grêle et chétif, dépourvu de tout sens musculaire, incapable même de se tenir correctement en station droite. Ou bien, il s'agit d'une jeune femme qui n'a pas la moindre idée de ce qu'est une contraction musculaire, et qui, habituée à être maintenue dans une position artificielle par sa gaine et ses talons hauts, ne peut concevoir qu'elle puisse se maintenir droite par le simple effort de ses muscles. D'autres élèves sont des obèses pléthoriques qui, depuis trente ans, ont réduit au minimum d'amplitude tous leurs mouvements et ont laissé s'ankyloser tout leur système articulaire.

Pour imposer à de tels élèves des positions de départ correctes et une exécution parfaite des mouvements, même des plus simples, il faudra de longues et fastidieuses leçons qui n'auront pas la moindre influence sur le développement musculaire.

Après des mois d'un travail ingrat, on n'aura obtenu aucun élargissement du champ respiratoire, aucune tonification du cœur, aucun accroissement de la musculature, car toutes ces choses ne s'acquièrent que proportionnellement au travail mécanique fourni par les muscles. Et l'élève sera aussi gêné dans tous ses gestes qu'il

l'était au début, car ses muscles, demeurés grêles ou infiltrés de graisse, n'ont aucune raison d'être plus adroits.

La gymnastique ainsi comprise est, d'ailleurs, tellement ennuyeuse que rarement l'élève persévère longtemps.

Ce qu'il faut d'abord demander au débutant en culture physique, c'est du *mouvement*. Ce mouvement devra, certes, être *localisé* dans des groupes musculaires bien déterminés, afin qu'il n'entraîne aucune fatigue générale, aucun effort du cœur. Mais du moment que la localisation est à peu près assurée, il faut laisser l'élève exécuter le mouvement à sa fantaisie, ou plutôt avec la correction toute relative que lui permettent son insuffisance musculaire et sa maladresse.

De cette façon, en lui imposant une vingtaine de mouvements bien choisis, mouvements répétés chacun de cinq à vingt fois, on obtient qu'en un quart d'heure il accomplisse un travail effectif, qui sollicite l'approfondissement de sa respiration et l'accélération du cours sanguin, et qui entraîne en même temps une plus grande intensité des échanges organiques.

En raison de la maladresse des mouvements, les résultats seront assez minces aux premières séances ; mais cela n'est pas à regretter, puisque l'organisme est incapable de supporter davantage.

A travailler ainsi avec une correction médiocre, les muscles arriveront peu à peu à gagner plus de solidité et plus d'adresse ; dès lors, le mouvement se fera de plus en plus correctement ; cela d'autant plus aisément qu'on aura le soin de faire travailler l'élève devant un grand miroir, afin qu'il puisse juger lui-même qu'un mouvement correctement exécuté est plus harmonieux qu'un mouvement mal fait.

Aussitôt que les mouvements très simples sont exécutés avec une correction suffisante, l'élève entreprend de lui-même des mouvements plus compliqués, qu'aux premières tentatives il ne peut exécuter que très imparfaitement. Mais la correction vient aussi pour ces mouvements complexes, en même temps que le développement corporel s'achève et que toute la musculature s'épanouit en harmonie et en force.

Ainsi la correction des mouvements ne doit pas être considérée comme le **but de la culture physique, mais bien comme son résultat.** On peut dire aussi que dès qu'un élève exécute un mouvement à la perfection, ce mouvement ne lui est plus utile qu'à titre de mouvement d'entretien, et qu'il lui faut en imposer d'autres où ses muscles aient l'occasion d'acquérir plus d'agilité, de souplesse et de force.

3. La cadence des mouvements

A moins d'avoir été instruits par un maître très expérimenté, ceux qui pratiquent la culture physique exécutent beaucoup trop lentement les mouvements localisés qui constituent l'essentiel de cette méthode de développement corporel.

On exécute les mouvements avec lenteur parce qu'on désire les faire correctement, dans l'idée que la correction des exercices est la condition de leur efficacité.

Dans le précédent chapitre, j'ai indiqué que cette correction ne doit pas être le but essentiel de la culture physique ; c'est un but qu'on atteint progressivement et auquel il ne faut pas sacrifier d'abord tous les autres résultats que donne immédiatement la culture physique, pratiquée avec la correction très relative qu'y peuvent mettre les débutants.

Il arrive aussi très fréquemment que le professeur lui-même exige de l'élève l'exécution lente des mouvements, parce qu'il pense qu'il n'y a que de cette façon qu'ils sont efficaces. Car la lenteur permet de surveiller la respiration, de contrôler l'attitude, et paraît moins fatigante que la vitesse. Le mouvement rapide semble, au contraire, provoquer l'essoufflement et la congestion.

Mais en interdisant la vitesse pour ces raisons, on commet une assez grave erreur, parce que l'on ignore ce qu'est en réalité la fatigue, ou plutôt parce qu'on ignore qu'il y a plusieurs sortes de fatigues, dont les unes sont à rechercher et les autres à éviter. Certes,

par l'exécution des mouvements rapides, le muscle arrive plus tôt à épuiser sa capacité de travail. Mais il s'agit alors de fatigue musculaire, et c'est au moment même où cette fatigue se produit que l'exercice doit être cessé.

Car le mouvement *localisé*, mouvement caractéristique de la culture physique a pour but d'atteindre la fatigue musculaire sans jamais la dépasser.

Par le mouvement lent, il est difficile d'atteindre la fatigue musculaire, non pas que le muscle ne se contracte pas suffisamment, mais parce qu'avant qu'il ait épuisé toute sa capacité de travail, la *fatigue nerveuse* intervient pour interrompre le mouvement. Cette fatigue nerveuse résulte surtout de l'attention que l'élève prête à ce qu'il fait ; elle provient aussi de l'état de contraction statique où demeurent tous les muscles du corps.

Il faut, en effet, remarquer que lorsqu'on exécute un mouvement, même très localisé, à une cadence très lente, toute la musculature intervient pour maintenir l'attitude correcte, de telle sorte que l'effet de ce mouvement « localisé » est peu important en regard de ce que produit le travail *généralisé* imposé à tous les autres muscles de l'économie. Dans ces conditions, le mouvement localisé manque à son but, qui est de développer en force et en volume le muscle mis en jeu en lui demandant des contractions successives.

Tout au contraire, pour qu'un mouvement soit exécuté avec vitesse, il est nécessaire que tout le corps garde une certaine souplesse et que tout le travail effectif se passe réellement dans le muscle qui accomplit le mouvement. Cela est si vrai que lorsque l'on arrive à une vitesse excessive, tout le corps se met en état de relâchement au point que les muscles qui exécutent le mouvement ne trouvent plus de points d'appui suffisants pour donner à ce mouvement toute son amplitude ; ils travaillent en demi-flexion. Dans ces conditions, la localisation est évidemment moins bonne, et le résultat au point de vue du développement, ne sera pas atteint ; mais cela, comme je l'ai dit, suppose une vitesse excessive que les élèves en culture physique ont rarement tendance à employer.

Pour donner une indication précise sur la cadence à suivre, on peut dire que l'on doit exécuter les mouvements localisés avec toute la vitesse compatible avec leur exécution correcte.

Cette formule laisse entendre que la vitesse ne peut être la même pour tous les mouvements. Il en est de très simples, de très *localisés*, qui déplacent deux segments de membre l'un sur l'autre ; ils peuvent être exécutés avec une vitesse assez grande. Ainsi, pour fléchir l'avant-bras sur le bras — mouvement qui développe le muscle biceps — on peut arriver à une cadence très rapide tout en obtenant des résultats des plus satisfaisants.

Au contraire, dans l'exercice qui consiste, étant couché à terre, à redresser le tronc sur le bassin, l'amplitude du mouvement est telle qu'il ne peut être exécuté qu'à une cadence quatre ou cinq fois moins rapide que celle du mouvement précédemment cité. Mais cela n'empêche pas qu'il faut tendre à la plus grande vitesse possible, du moment que le mouvement n'est pas escamoté, qu'on se relève réellement dans la position assise et que l'on se recouche ensuite complètement sur le sol.

Certes, en travaillant vite, il sera beaucoup plus difficile au débutant de répéter les mouvements un grand nombre de fois. Après cinq, huit ou dix répétitions, il sera arrêté par la fatigue locale, l'essoufflement ou l'accélération des battements du cœur ; mais il lui est précisément inutile d'aller plus loin et, du moment qu'il ne peut supporter que cinq, huit ou dix répétitions, il ne doit pas s'efforcer d'en faire plus, soit en passant outre à la fatigue, soit en prenant une cadence plus lente. Le but qu'il recherchait est bien atteint, et il doit passer à un autre mouvement. De jour en jour, il deviendra plus résistant, et pourra se permettre un plus grand nombre de répétitions, de telle sorte qu'après quinze jours, un mois, peut-être davantage, il deviendra capable de répéter chaque mouvement de vingt à vingt-cinq fois, ce qui marquera le moment où le mouvement localisé aura donné tout son effet sur les muscles qu'il doit tonifier et développer.

Au point de vue du développement des muscles *en volume*, les mouvements exécutés à cadence vive n'ont pas une action aussi

rapide que les mouvements exécutés avec lenteur et énergie ; mais cela n'a guère d'intérêt, car le volume obtenu par le travail lent ne correspond nullement à une augmentation de force ; il est d'ailleurs très factice, en ce sens qu'aussitôt que l'on cesse les exercices, le muscle, momentanément hypertrophié, retombe à ses premières dimensions. Au contraire, le travail à cadence vive, s'il fait augmenter moins rapidement le muscle en volume, n'en aboutit pas moins à cette augmentation, qui coïncide alors avec un réel développement de la force. Les résultats sont aussi d'une grande stabilité ; il faudrait que l'élève restât longtemps dans l'inactivité physique pour perdre ce qu'il a acquis.

Il y a encore quelques autres avantages à la cadence rapide : tout d'abord, l'absence de fatigue nerveuse. Quand un mouvement est rapidement exécuté, il est commandé non par le cerveau, mais par la moelle épinière, c'est-à-dire que ce mouvement devient purement automatique et ne fatigue nullement les centres nerveux.

En outre, l'accélération des battements du cœur tonifie progressivement le muscle cardiaque, de telle sorte qu'il s'entraîne et se fortifie en même temps que le reste de la musculature. Aussi, quand l'adepte de culture physique sera développé, il pourra user de sa force, sans avoir la crainte de surmener son cœur, qui pourra résister aux efforts dont ses muscles sont capables.

De même, le léger essoufflement provoqué par la vitesse, approfondit la respiration et élargit le champ pulmonaire. Enfin, la sudation produite par les mouvements à cadence vive épure l'organisme, parce que cette sudation élimine une quantité de produits toxiques.

Toutes ces raisons militent donc en faveur de la cadence vive pour les mouvements de culture physique, à condition que l'élève soit progressivement entraîné à travailler en vitesse.

4. Note complémentaire

Malgré l'insistance avec laquelle, depuis de longues années, je préconise la cadence vive, je rencontre très rarement, en dehors des

élèves entraînés sous ma surveillance directe, des personnes qui exécutent sans raideur, sans saccades, et surtout sans tension nerveuse excessive, les exercices de culture physique musculative ; et ces défauts se rencontrent chez bien des jeunes gens qui croient suivre à la lettre la méthode et les instructions de ce manuel.

Pour préciser ce point de technique, j'ai donc cru utile de régler la durée des exercices.

On trouvera dans la description de chaque mouvement, l'indication du temps qu'il faut passer pour en exécuter vingt répétitions.

Ce temps est nécessairement variable pour chaque mouvement et suivant le degré d'entraînement du sujet ; il est donc toujours formulé en deux nombres qui représentent en secondes les durées maximales et minimales entre lesquelles il peut varier.

Par exemple, le premier mouvement, *Battre des ailes,* comporte l'indication : *Durée des vingt répétitions :* 30 à 15 *secondes.* Cela veut dire que la durée la plus longue, 30 secondes, est celle qui est permise aux débutants, celle qu'en tout cas il ne faut pas dépasser et qu'il faut s'efforcer de diminuer jusqu'à ce que l'on atteigne, grâce à l'entraînement, la durée minimale : 15 secondes.

Cette durée minimale représente une cadence très vive ; il n'est pas toujours possible ni nécessaire de l'atteindre ; mais il faut s'y efforcer ; chaque fois qu'on augmente la vitesse *sans diminuer la correction,* l'exécution est meilleure, les résultats physiologiques plus heureux.

Il y a, en outre, le plus grand intérêt à ne pas faire de pause entre les mouvements d'une même série ; la vitesse totale de la séance de culture physique influe beaucoup sur les effets obtenus.

Pour obtenir la durée totale de la séance, il suffit d'additionner tous les temps accordés pour chaque mouvement ; on ajoutera deux ou trois secondes d'arrêt entre chaque mouvement, et on tiendra compte du temps nécessaire pour deux ou trois mouvements respiratoires. On trouve ainsi que tous les exercices A (2[e] partie)

peuvent être exécutés à vingt répétitions, en 7 ou 8 minutes (addition des temps minimaux) et ne doivent pas l'être en plus d'un quart d'heure (addition des temps maximaux). Bien des personnes y mettent 20 et même 30 minutes ! Elles commettent une grave erreur de technique ; la culture physique ainsi pratiquée, si elle a donné parfois des muscles avantageux, détermine des fatigues nerveuses excessives qui en font abandonner assez rapidement la pratique.

Dès qu'on a pris l'habitude de pratiquer à cadence vive quelques exercices, on emploie spontanément la même cadence dans tous les autres exercices ; il n'est donc pas nécessaire de se reporter sans cesse à ces indications pour être assuré de se tenir dans les meilleures limites de temps. Les durées ne sont indiquées pour chaque mouvement qu'afin de servir de guide aux débutants.

PREMIERE PARTIE

Les quinze mouvements fondamentaux

CHAPITRE III

Les épaules et le dos

1. Les fonctions de l'épaule

Lorsque les épaules ne sont pas soutenues en bonne place par une musculature bien développée, lorsque leur forme n'est pas assurée par le relief de chairs assez abondantes, tout le haut du corps subit une déformation des plus disgracieuses. L'épaule roule en bas et en avant, la poitrine se creuse, les omoplates se décollent, le corps fléchit et la colonne vertébrale se coude.

Ces tares physiques se rencontrent spécialement chez les jeunes gens et les jeunes filles, au moment de leur croissance. Si, plus tard, elles sont moins frappantes, c'est que la graisse a comblé les vides, masqué les déviations, donné un volume apparent au cou trop grêle ; mais les conséquences physiologiques de l'insuffisance musculaire des épaules n'en subsistent pas moins ; les malheureux ont toujours une attitude vicieuse, une respiration superficielle, une cage thoracique sans expansion.

Ainsi le développement et l'entraînement de la musculature des épaules se posent comme des points fort importants de la culture physique.

Avant de préciser les exercices nécessaires à sa culture musculaire, il convient d'examiner quelles sont les fonctions de l'épaule.

Le bras, dont la dextérité caractérise notre race humaine, doit jouir autour de son articulation d'attache d'un jeu très étendu ; et, de

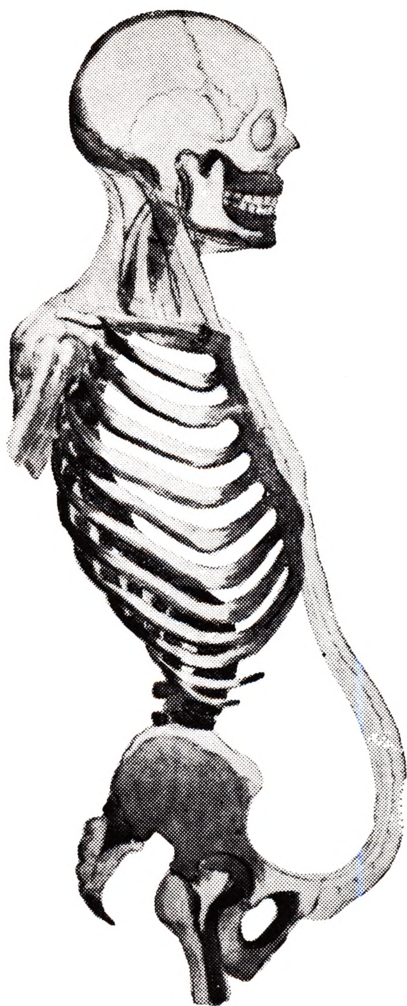
fait, l'enfant à sa naissance peut faire jouer son bras autour de son épaule à peu près dans un plan vertical. Nous devrions conserver toute notre vie cette amplitude du mouvement de l'épaule, si, par l'exercice, nous entretenions en bon état ses surfaces articulaires et les muscles qui commandent son mouvement.

Afin d'obtenir ce jeu étendu, le bras ne s'articule pas directement au thorax, mais se rattache au tronc par l'intermédiaire d'un os mobile, l'omoplate. C'est en raison de la présence de cette pièce intermédiaire que l'atrophie des muscles de la région aboutit si aisément au déséquilibre de toute la partie supérieure du tronc.

L'omoplate sur laquelle joue le bras n'est en effet maintenue à sa place que par la contraction de nombreux muscles insérés tout autour d'elle ; il faut que ces muscles soient capables de l'immobiliser vigoureusement lorsque le bras produit un effort sous une résistance importante (lever de poids, action de grimper, coups de poing, etc.).

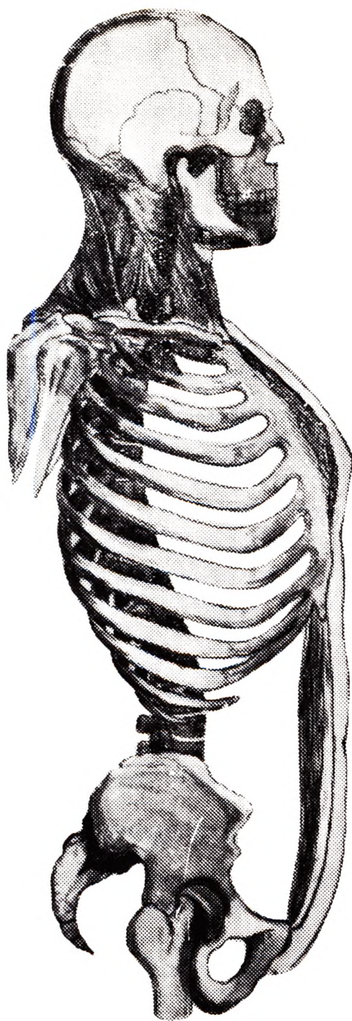
Il est encore nécessaire que toute la musculature qui entoure l'omoplate soit symétriquement développée. Cela peut manquer même chez les athlètes, car la pratique constante d'un exercice spécial peut développer exclusivement les muscles fixateurs de l'omoplate au bras.

Il faut donc cultiver à la fois la force et la souplesse de l'articulation de l'épaule. Il faut que le bras puisse décrire, dans le même plan, le cercle le plus parfait possible ; mais il faut aussi que les muscles *deltoïde, trapèze, sous-scapulaire, sus et sous-épineux, rhomboïde, angulaire et grand rond* soient harmonieusement et puissamment développés. Ce n'est qu'ainsi que, sans aboutir à l'attitude engoncée des gros lutteurs forains, en conservant la vitesse et l'agilité — qualités essentielles du bras de l'homme — on se fera des épaules arrondies, maintenues à leur place ; c'est ainsi qu'on obtiendra des omoplates bien fixées contre le dos et une colonne vertébrale pourvue de points d'appui suffisants pour qu'elle ne se voûte pas sous l'effet de la pesanteur.



LE MAUVAIS DOS

Faute d'être soutenue par de bons muscles, **la colonne vertébrale se tasse sur elle-même** ; le dos est rond ; les omoplates sont décollées, la poitrine plate et la paroi du ventre relâchée.



LE BON DOS

Par la culture physique on obtient et conserve une bonne musculature des épaules et du dos qui maintient **la colonne vertébrale en bonne position** et fait **la poitrine large et bombée**.

2. Comment développer et fortifier les épaules

Il convient, lorsqu'on exécute des mouvements de culture physique destinés à développer la musculature de l'épaule, de prendre en mains des halères ; car, s'il est assez facile pour la plupart des autres exercices d'opposer comme résistance à la contraction musculaire le poids de la partie du corps à soulever, la musculature de l'épaule est, en elle-même, assez volumineuse pour que le simple poids du bras, de l'avant-bras et du poing soit insuffisant pour lui constituer une résistance efficace.

Certes, sans haltères, on peut faire travailler les muscles en exigeant d'eux une contraction supérieure à celle que nécessite le soulèvement de la main vide ; on y arrive par un effort de la volonté qui contracture le muscle sur une résistance réalisée par la tension des muscles antagonistes. Bien des procédés de développement musculaire sont basés sur ce principe ; ils peuvent donner des résultats *morphologiques* assez rapides, mais ils ont de grands inconvénients dont le principal est d'entraîner une fatigue nerveuse considérable. Par « l'exercitation volontaire », si l'on peut se faire de gros muscles, on épuise son cerveau. D'autre part, ce procédé d'exercice est impraticable à ceux qui ont précisément le plus besoin de culture physique, je veux dire aux malingres et aux personnes qui, par la sédentarité, ont perdu le sens, la perception de leur travail musculaire.

Pour développer l'épaule, il faut donc se servir d'*haltères*.

Le poids de ces haltères peut varier dans d'assez sensibles proportions, tout en restant relativement léger. Au début, un adulte de force moyenne ne prendra pas plus de 2 kg dans chaque main ; une personne affaiblie, un obèse, un enfant, une femme, se contenteront de 1 kg et même de 500 grammes. Au bout d'un mois d'exercices quotidiens, la résistance pourra être augmentée respectivement à 3 et 2 kg.

*
* *

3. Description des exercices (1)

Chacun des quatre mouvements suivants doit être répété sans arrêt de 15 à 20 fois, sauf à la période d'initiation, pendant laquelle le manque d'entraînement ne permet pas une exécution rapide. La respiration doit être indépendante des « temps » de ces mouvements, c'est-à-dire qu'il ne faut pas inspirer au 1[er] temps et expirer au 2[e], comme on a une tendance instinctive à le faire ; en effet, cette coordination du mouvement et de la respiration nécessite une exécution beaucoup trop lente du mouvement ou bien une respiration très accélérée et superficielle. Il faut respirer lentement et à fond tout en répétant le mouvement rapidement. Une respiration complète s'espace sur 2 à 4 répétitions du mouvement.

---

1. J'ai donné un nom simple, aussi pittoresque que possible (sans trop m'inquiéter qu'il fût exact pourvu qu'il fût bref), à chacun des mouvements de culture physique, parce qu'un seul mot rappelle à l'élève les gestes à exécuter et que la tâche du professeur s'en trouve facilitée. On doit se souvenir que le moniteur ou le sergent instructeur était toujours obligé, après avoir proféré ce commandement, d'exécuter le mouvement, afin qu'il n'y eût pas d'erreur de la part des élèves à l'instant du commandement définitif : *Commencez !* Or, pendant que l'instructeur travaille, les élèves ne font rien, ce qui est toujours fâcheux lorsqu'il s'agit d'une « séance de mouvement ».

1[er] mouvement : **Battre des ailes** (1)

Départ. — *Se tenir droit, pieds joints, ventre rentré, poitrine saillante ; les bras allongés, pendant latéralement de chaque côté du corps ; la main, fermée sur l'haltère, les doigts tournés vers la face latérale de la cuisse (A).*

Premier temps. — *Elever simultanément les deux bras tendus, de chaque côté du corps, dans le plan transversal de ce corps, jusqu'à ce qu'ils se trouvent en prolongement l'un de l'autre dans la ligne des épaules : ne pas les lever au-dessus de l'horizontale. Marquer un temps d'arrêt net, mais très court (B).*

Deuxième temps. — *Ramener les bras à leur position de départ, par le chemin parcouru au premier temps. Il faut les ramener et non pas les laisser* tomber, *c'est-à-dire que l'action des muscles doit intervenir* pour ralentir *leur chute. Temps d'arrêt très court avant de recommencer le mouvement. Répéter le mouvement quinze à vingt fois.*

Durée de vingt répétitions : 30 à 50 secondes.

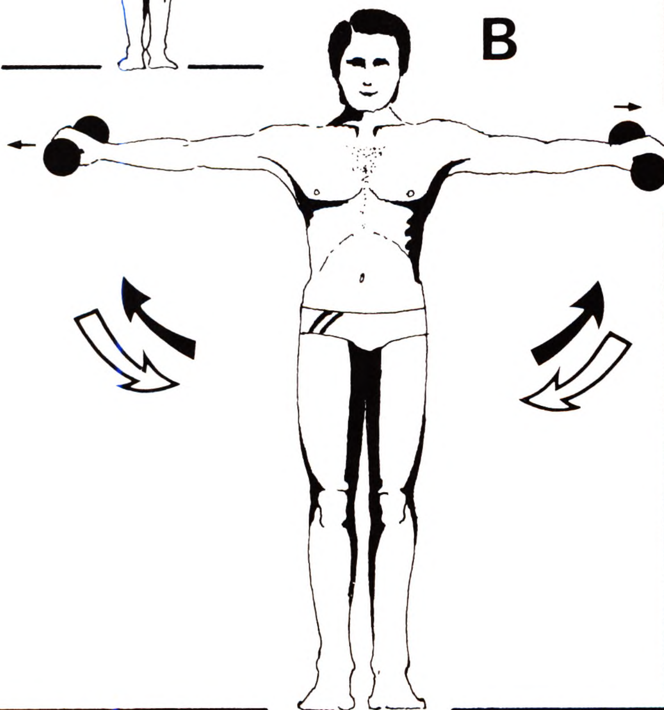
Cet exercice fait essentiellement travailler le deltoïde, *muscle qui recouvre en* épaulette *tout le moignon de l'épaule.*

1

A



B



2e mouvement : **Les cymbales** (2)

Départ. — *Pieds joints, ventre rentré, poitrine bombée. Eviter soigneusement de se* cambrer *en arrière. Les bras tendus sont portés directement en avant du corps, bien horizontalement. Les mains, fermées sur les haltères, se regardent par leurs deuxièmes phalanges.*

Premier temps. — *Ouvrir les bras tendus, dans le plan horizontal passant à hauteur des épaules, jusqu'à ce que les bras soient en croix. Les bras ne doivent pas passer en arrière du corps, mais s'immobiliser en un temps d'arrêt très court, dans le plan transversal du corps (A).*

Deuxième temps. — *Ramener les bras à la position de départ par le chemin parcouru au premier départ (B). Répéter le mouvement de quinze à vingt fois.*

Durée de vingt répétitions : 30 à 15 secondes.

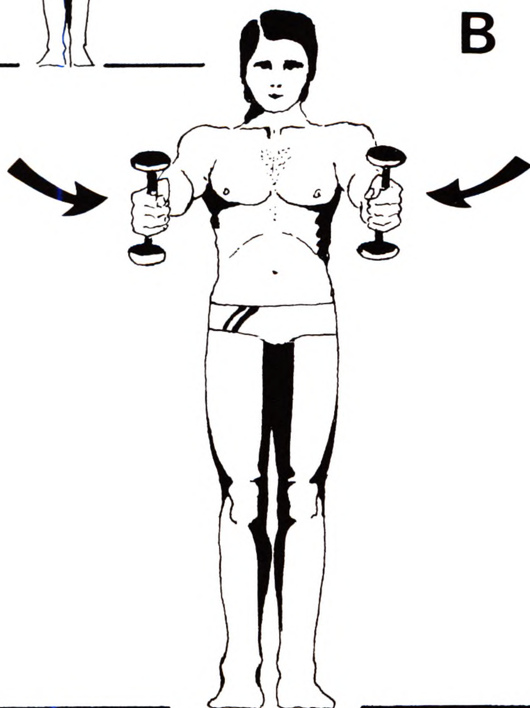
Cet exercice fait travailler, au premier temps : le grand rond, le grand dorsal, le sous et le sus-épineux, une partie du trapèze, le sous-scapulaire ; au deuxième temps : le grand et le petit pectoral. Pendant toute la durée de l'exercice, le deltoïde a un rôle de soutien ; il s'oppose par sa contraction à la chute du bras, pendant que les autres muscles le font mouvoir.

2

A



B



3e mouvement : **Mains hautes** (3)

Départ. — *Pieds joints, ventre rentré, poitrine saillante ; éviter la cambrure. Les bras tendus pendent en avant du corps, les mains sont fermées sur les haltères, ayant leurs phalanges contre la face antérieure des cuisses.*

Premier temps. — *Elever les bras tendus jusqu'au-dessus de la tête de façon qu'ils occupent une position verticale (A).*

Deuxième temps. — *Revenir à la position de départ, non en laissant* tomber les bras, *mais en retenant leur chute.*

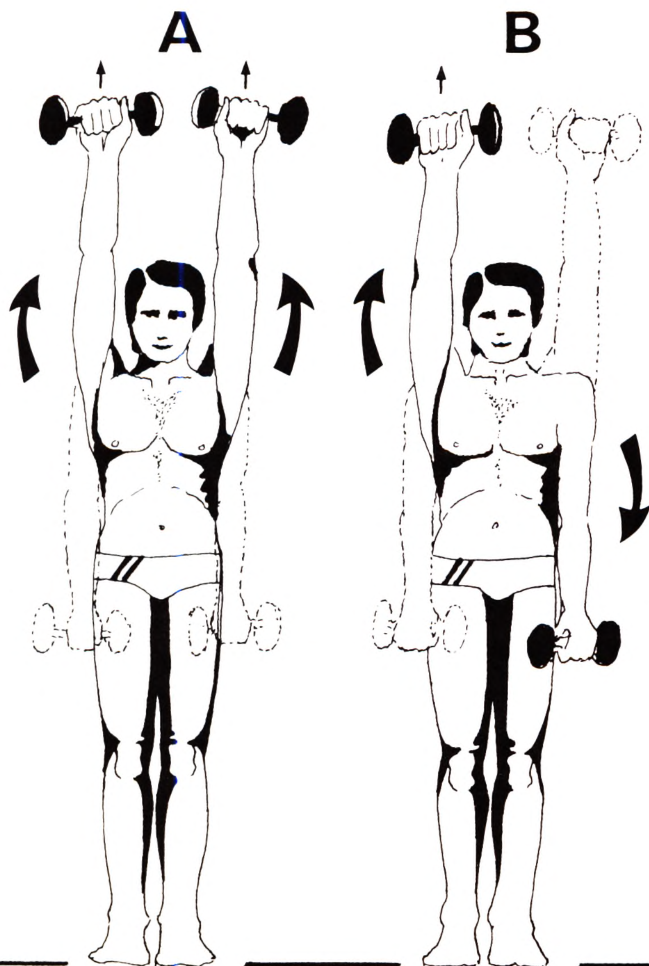
Durée de vingt répétitions : 50 à 25 secondes.

Cet exercice fait travailler le deltoïde, surtout dans sa partie antérieure, le trapèze, le grand dorsal et le grand rond.



Variante *(B).* — *Au lieu d'élever les deux bras ensemble, on peut les élever l'un après l'autre, le premier s'abaissant quand le second s'élève, de façon que tous deux se rencontrent tendus horizontalement au niveau des épaules.*

Durée de vingt répétitions : 40 à 20 secondes.


A
B

4e mouvement : **L'oiseau** (4)

Départ. — *Pieds joints ; le tronc est fléchi à angle droit sur le bassin, de façon à être* horizontal ; *il faut garder cette horizontalité du tronc pendant toute la durée de l'exercice, malgré la tendance qu'on a à se relever ; la tête doit être redressée, malgré la tendance qu'on a à la tenir fléchie : il faut voir devant soi et non regarder ses pieds. Les bras pendent verticalement, les mains fermées sur les haltères se faisant face par leurs phalanges (A).*

Premier temps. — *Ouvrir les bras jusqu'à ce qu'ils se mettent dans le prolongement l'un de l'autre, dans la ligne des épaules. On a toujours tendance à les ouvrir en les ramenant en arrière, parce qu'ainsi le mouvement exécuté par le* grand dorsal *est plus facile ; il faut que les bras soient en croix, dans la ligne des épaules. Pendant le mouvement d'ouverture, le tronc ne doit pas bouger (B).*

Deuxième temps. — *Ramener — et non laisser tomber — les bras à leur position de départ.*

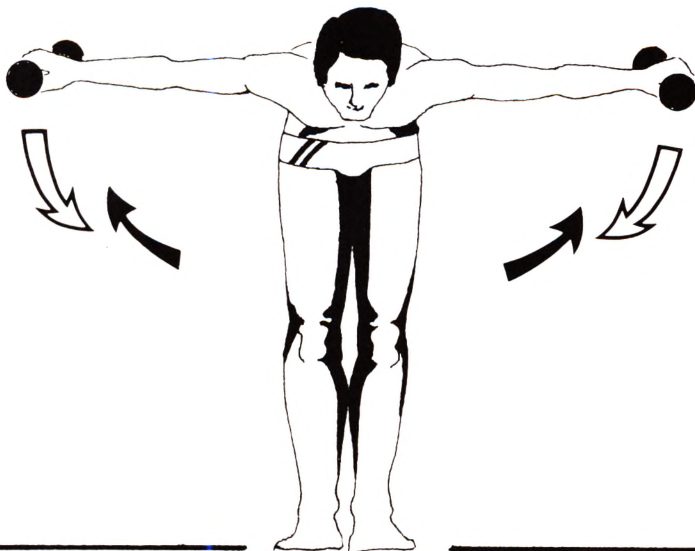
Durée de vingt répétitions : 40 à 20 secondes.

Cet exercice, bien exécuté, est assez pénible. Il convient de ne le faire au début qu'avec haltères très légers. Il a pour effet de fortifier les fixateurs de l'omoplate à la colonne vertébrale, c'est-à-dire les muscles rhomboïde et angulaire. Dans cette position du tronc, le poids de l'haltère oppose directement sa résistance à la contraction de ces muscles.

A



B



CHAPITRE IV

Les reins

1. La cambrure des reins

Les muscles lombaires sont deux masses charnues fixées, en arrière de la colonne vertébrale, d'une part au bassin et, d'autre part, aux côtes et aux vertèbres. Ils sont extrêmement puissants, et leur action est de courber en arrière la colonne vertébrale, au niveau des reins. Les muscles abdominaux et particulièrement les *grands droits* ont pour effet, lorsqu'ils se contractent, de fléchir le tronc en avant ; et c'est ainsi qu'ils sont les *antagonistes* des muscles lombaires.

Pour que le corps soit maintenu dans une bonne attitude, il faut donc que *lombaires et abdominaux* soient proportionnellement développés ; mais c'est ce qui le plus souvent n'arrive pas.

Les muscles lombaires prennent une force, un développement assez notable même chez l'individu le plus paresseux, parce qu'il est indispensable qu'ils aient une certaine tonicité pour que l'homme puisse se tenir simplement debout. La paroi abdominale, au contraire, s'atrophie ou se distend de plus en plus. L'équilibre entre les deux groupes musculaires se trouve ainsi rompu, et il en résulte une fort mauvaise attitude, la cambrure des reins.

La plupart des gens qui se tiennent cambrés pensent se tenir droit, et même s'ils connaissent leur état, ils s'en font gloire, dans l'idée que c'est là une attitude parfaite ; l'homme *qui porte beau* a généralement un dos séparé du bassin par une profonde vallée.

Or, cette attitude cambrée est très vicieuse ; elle ne peut exister qu'à la faveur d'une distension de la paroi abdominale ; un cambré — s'il n'est pas obèse — est un *distendu* ou un *ptosique,* c'est-à-dire que si son ventre n'est pas gros, il est complètement relâché, et tous les organes qu'il contient ne peuvent rester à leur place.

En outre, la cambrure des reins entraîne nécessairement une seconde déviation de la colonne vertébrale en sens contraire de la première ; pour rattraper l'équilibre, le haut du corps — que la cambrure rejetterait loin en arrière — se reporte en avant grâce à une voussure, à une bosse, qui se constitue dans la région du dos. C'est ce qu'on appelle en termes médicaux une *cyphose,* tandis que la cambrure des reins s'appelle *lordose.*

On comprend que ces deux déviations sont solidaires et qu'on ne peut avoir l'une sans l'autre ; si beau qu'il se croit, un cambré est toujours un peu bossu !

Pour redresser la cambrure des reins, ce qui revient à équilibrer le tronc sur le bassin, il faut donc rendre à la paroi abdominale sa force et sa tonicité normales. Chez un obèse, cela peut demander assez longtemps, puisqu'il faut faire disparaître l'infiltration graisseuse qui allonge et affaiblit les fibres musculaires. Chez les grêles, ceux qui se dévient faute de volume musculaire, on obtient, au contraire, des résultats assez rapides.

*
* *

2. Gymnastique lombaire

1er mouvement : **La salutation** (5)

Départ. — *Debout, pieds réunis, jambes bien tendues, poitrine bombée et pleine d'air, mains hautes. Eviter de se cambrer en arrière ; il vaut mieux que tout le corps soit légèrement penché en avant (A).*

Premier temps. — *Fléchir le tronc sur le bassin en abaissant les bras tendus jusqu'à ce qu'on touche la pointe des pieds ; veiller à ne pas plier les jarrets. Si l'on ne parvient pas à toucher la pointe des pieds, aller aussi loin que possible, puis exécuter le deuxième temps (B).*

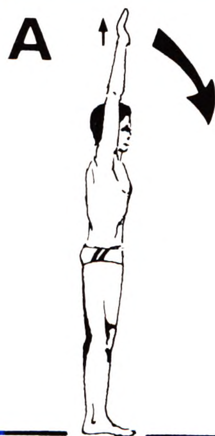
Deuxième temps. — *Redresser le tronc et relever les bras pour revenir à la position de départ.*

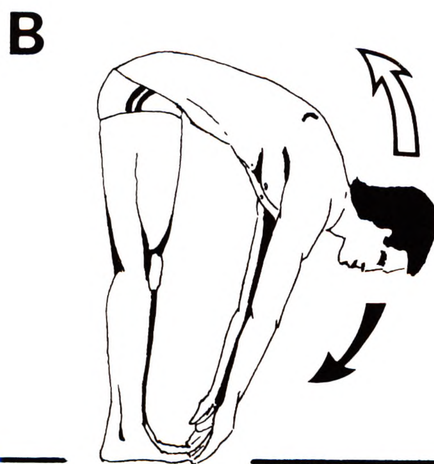
Pendant le premier temps, vider, par une longue expiration, la poitrine de tout l'air qu'elle contient. Pendant le second temps, en se relevant, inspirer profondément.

Durée de vingt répétitions : 50 à 25 secondes.

Si, faute d'assouplissement de la colonne vertébrale, on était loin d'atteindre la pointe des pieds, il faudrait exécuter le mouvement avec une certaine rapidité, donner une sorte d'élan à la chute du tronc en avant ; en une dizaine de mouvements, on gagne beaucoup d'allongement de la colonne vertébrale et on parvient assez vite à toucher la pointe des pieds.

5





2e mouvement : **Le tire-bouchon** (6)

Départ. — *Les pieds écartés, jarrets tendus, les bras ouverts en croix, bien horizontaux (A).*

Premier temps. — *Se baisser en faisant tourner le tronc sur le bassin, de telle sorte qu'une main se dirige vers le bord intérieur du pied opposé, la main droite par exemple vers le bord du pied gauche ; l'autre bras reste dirigé en l'air dans le prolongement du premier ; tout le thorax se tourne vers la gauche ; la tête regarde vers la main restée en l'air. Pendant ce premier temps, expiration (B).*

Deuxième temps. — *Le tronc se* détord *et se relève ; on revient à la position de départ (A). Pendant ce temps, inspiration.*

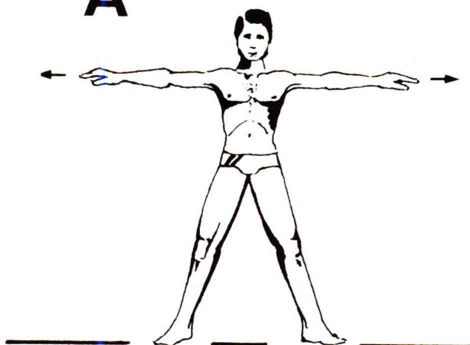
Troisième temps. — *Faire la même chose qu'au premier temps, mais du côté opposé (B). Expiration.*

Quatrième temps. — *Comme le deuxième.*

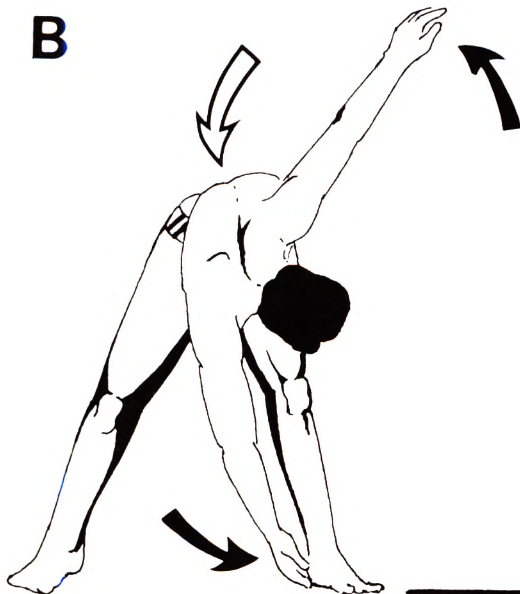
Au début, ce mouvement sera fait en fléchissant les jarrets, mais il faut arriver à l'exécuter sans plier les genoux.

Durée de vingt répétitions : 60 à 25 secondes.

A



B



3[e] mouvement : **Double salutation** (7)

Départ. — *Les pieds écartés, jarrets tendus, les bras dressés verticalement ; poitrine bombée, ventre rentré (A).*

Premier temps. — *Tourner franchement le tronc de côté ; puis se baisser et toucher des deux mains le bord extérieur du pied (B).* Expiration.

Deuxième temps. — *Relever le tronc et revenir à la position de départ (A).* Inspiration.

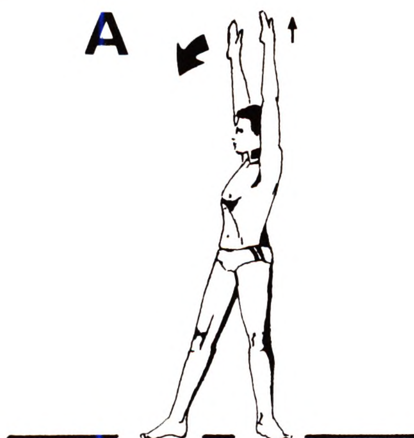
Troisième temps. — *Comme le premier temps, mais du côté opposé (B opposé).*

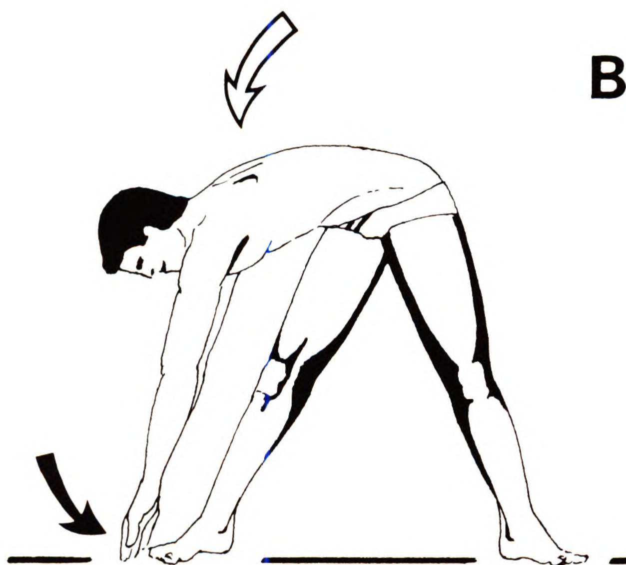
Quatrième temps. — *Comme le deuxième (A).*

Durée de vingt répétitions : 75 à 40 secondes.

Au début, on peut fléchir légèrement les jarrets. S'efforcer cependant de conserver les jambes tendues. Pour apprendre le mouvement, marquer d'abord les divers temps ; puis, dès que l'exercice est correct, lier ensemble toutes ses phases.

7





4e mouvement : **L'avion** (8)

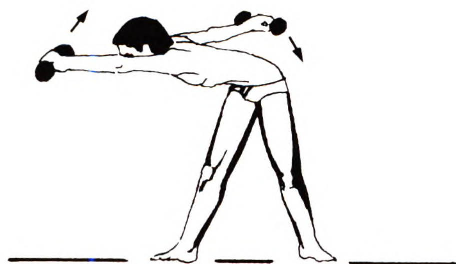
Départ. — *Pieds écartés, jarrets tendus, tronc fléchi à* angle droit *sur le bassin, par conséquent* parallèle *au sol, bras écartés en croix ; la tête relevée par une contraction assez énergique de la nuque.*

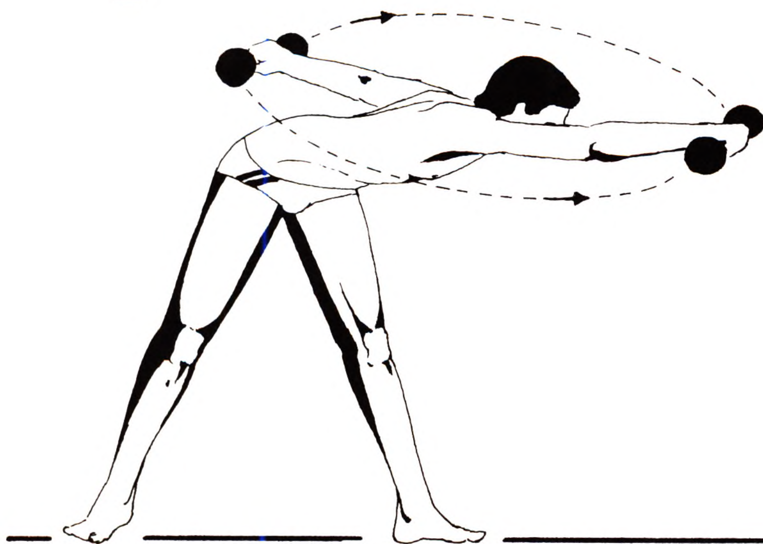
Premier temps. — *Tourner le tronc sur le bassin jusqu'à ce que la tête ait décrit un quart de cercle et même un peu plus si possible (A).*

Deuxième temps. — *Ramener le tronc à sa position de départ, puis la dépassant, lui faire décrire un quart de cercle du côté opposé (B).*

Le tronc horizontalement placé oscille ainsi alternativement de l'extrême droite à l'extrême gauche, les bras étant bien étendus, la tête relevée ; la difficulté est de conserver le tronc fléchi à angle droit bien parallèle au sol ; on a toujours tendance à se relever.
Inspiration sur un temps, expiration sur l'autre.

Durée de vingt répétitions : 60 à 30 secondes.


A


B

CHAPITRE V

Le ventre

1. Physiologie de la cavité abdominale

Entre la cage thoracique et le bassin, deux portions du corps dont la forme est assurée par la rigidité relative de leur squelette osseux, se trouve la *cavité abdominale* qui ne leur est reliée que par la colonne vertébrale, tige éminemment flexible. En outre, le ventre n'est fermé qu'à l'aide de parois molles dont la déformation se produit très aisément. C'est pourquoi on peut considérer la paroi abdominale comme la clef de voûte de toute l'architecture corporelle ; c'est la force, la tonicité des muscles sanglant le ventre qui donne son indispendable point d'appui à tout le reste de notre musculature. Sitôt que cette paroi s'effondre, se distend, les autres muscles, si puissants soient-ils, deviennent incapables de maintenir le corps dans son attitude normale.

J'ai déjà eu l'occasion de comparer la cavité abdominale à une boîte où sont contenus et rangés des viscères très importants ; la nature y a empilé *en bon ordre* l'intestin, l'estomac, le foie, la rate, les reins et quelques autres organes. Pour que le fonctionnement de ces organes se fasse avec la régularité indispensable au bon entretien de la vie, il faut que chacun d'eux garde sa place respective, parce que les vaisseaux qui leur apportent leurs matériaux de travail et les nerfs par lesquels leur arrive l'influx nécessaire à leur activité ont une longueur déterminée et suivent un chemin précis ; si les organes se déplacent, il se produit des coudures, des torsions, des tiraillements de ces vaisseaux et de ces nerfs ; cela rend impossibles l'arrivée et le

départ des matériaux, détermine des crises douloureuses, en un mot rend pénible le fonctionnement de l'organe.

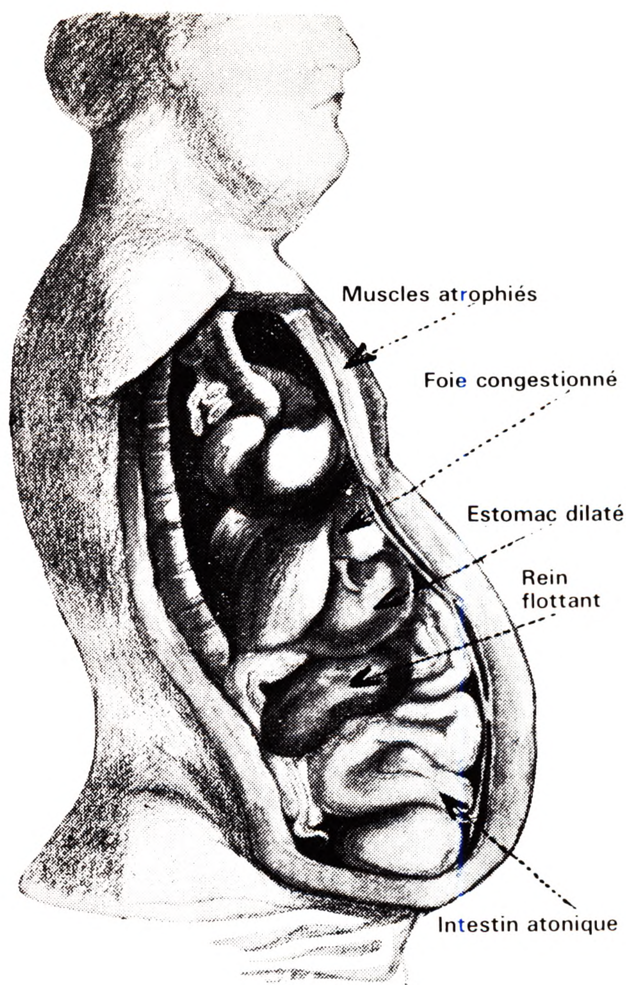
Les viscères doivent donc être exactement maintenus à leur place. Quelques brides fibreuses semblent pourvoir à cette mission ; mais elles sont bien incapables de supporter à elles seules le poids des organes qu'elles paraissent fixer dans une position déterminée. Si l'on compare le ventre à une malle bien remplie, ligaments et brides fibreuses n'ont pas d'autre utilité que celle des courroies qui maintiennent à leur rang les divers objets placés dans la malle ; on sait bien qu'au cas où la malle n'est pas parfaitement pleine et surtout si son couvercle solide n'est pas exactement fermé, tous les objets se mêlent, au moindre heurt, dans une affreuse confusion. Ce qui maintient l'ordre, ce qui évite le fâcheux gâchis, c'est, de toute évidence, le couvercle.

Le couvercle de la cavité abdominale, c'est sa *paroi musculaire*. Si cette paroi ne s'applique pas avec fermeté sur les organes contenus, si elle manque de force et de tonicité, c'est l'effondrement assuré des organes abdominaux ; ce sont les ptôses, les dilatations, les troubles fonctionnels des viscères.

Le couvercle de la cavité abdominale est essentiellement constitué par les muscles *grands droits,* les muscles *obliques* et les *transverses*.

Ces divers muscles se relient entre eux par des lames fibreuses, dont l'épaisseur et la résistance sont directement proportionnelles à la tonicité des muscles dont elles émanent. C'est lorsque ces lames fibreuses, ces *aponévroses* manquent d'épaisseur et de cohésion, c'est quand elles ressemblent à une étoffe effilochée, que les orifices naturels de la cavité abdominale se relâchent et permettent, par conséquent, aux viscères abdominaux de saillir à l'extérieur, c'est-à-dire de former des *hernies*.

Voici donc trois excellentes raisons d'entraîner et de fortifier sa paroi abdominale ; il faut le faire d'abord pour être à même d'avoir une bonne attitude, ensuite pour avoir des organes abdominaux maintenus à leur place normale, enfin pour être à l'abri de la hernie, cette infirmité pénible.



LE MAUVAIS VENTRE

Les organes contenus dans **un ventre à paroi grasse et distendue** sont incapables de bien fonctionner parce qu'ils sont **infiltrés de graisse, gorgés de sang** ou **délogés de leur place naturelle**.

Muscles bien développés
bridant énergiquement
la cavité abdominale

LE BON VENTRE

Par la **culture physique**, on obtient et on conserve un **ventre plat et bien musclé** où tous les organes, maintenus à leur place, fonctionnent parfaitement.

Les femmes ont une quatrième raison d'entretenir en bon état leur paroi abdominale. Car cette paroi est destinée à subir une distension épargnée au sexe fort.

Dès la première maternité, si la paroi abdominale momentanément distendue n'est formée que d'un mauvais feutrage de grêles fibres musculaires, de graisse et de peau, ce tissu de qualité inférieure ne pourra revenir sur lui-même. Qu'il soit, au contraire, constitué par du muscle vigoureux, il reviendra spontanément sur lui-même, parce que l'une des propriétés caractéristiques du muscle est précisément son *élasticité,* sa faculté de revenir à sa dimension normale lorsqu'il a été distendu.

Une bonne paroi abdominale doit être considérée par toute femme comme le rempart de sa beauté et de sa santé.

La paroi abdominale a encore à remplir une fonction des plus importantes, fonction que notre paresse lui enlève souvent au grand détriment d'ailleurs de notre santé. C'est une *fonction respiratoire.* Nous devrions exécuter le second temps de la respiration, l'expiration, à l'aide de nos muscles abdominaux.

Les abdominaux sont en effet des expirateurs. Or, nous laissons ces muscles se distendre pendant l'expiration d'une façon toute passive, et il faut se refaire toute une éducation pour les obliger à remplir leur fonction expiratrice. Mais avec un peu de persévérance, on y parvient ; l'expiration abdominale devient instinctive ; et dès lors on est assuré de conserver, pour le reste de ses jours, un ventre plat, bien sanglé, toujours défendu contre l'envahissement de la graisse.

2. Comment développer la musculature abdominale

Les mouvements qui font intervenir la contraction des muscles abdominaux sont assez rares dans la vie courante. Jadis, l'homme préhistorique et celui des temps barbares, obligés de courir, de grimper, de se défendre, donnaient nécessairement à leurs muscles abdominaux un exercice quotidien considérable. Mais, depuis, la

civilisation a enlevé tout travail actif à la paroi abdominale ; la marche, le dernier exercice auquel la plupart des gens se soumettent, n'impose aux muscles abdominaux qu'une tension faible ; et c'est bien pour cela que le ventre de nos contemporains s'effondre ou se surcharge de graisse avec une fréquence déplorable.

Pour donner à notre paroi abdominale la tonicité qu'elle doit avoir, il est nécessaire de lui imposer des exercices *spéciaux ;* même les personnes qui pratiquent assidûment les sports ont intérêt à imposer un travail systématique à leur paroi abdominale, alors que les exercices sportifs peuvent suffire amplement au développement des autres parties de leur corps.

Les muscles de la paroi abdominale, comme tous les autres, s'entraînent, se fortifient et se développent lorsqu'on leur fait produire des contractions *répétées,* en leur opposant une *légère résistance.* Pour réaliser cette résistance, nous n'avons plus besoin de faire appel à un poids, un haltère, un ressort, ou un caoutchouc ; le poids du corps ou d'une de ses parties peut être directement opposé à la contraction des muscles abdominaux ; et cela réalise une résistance non seulement suffisante, mais qui pourrait être exagérée si le sujet n'est pas assez entraîné.

Lorsqu'une paroi abdominale est particulièrement affaiblie ou infiltrée de graisse, il ne faut lui imposer, tout d'abord, que des mouvements exécutés *dans la station debout,* des flexions du buste d'avant en arrière, de droite à gauche, de légères torsions latérales, etc. Ces mouvements sont faciles, n'exigent qu'un petit effort ; mais il ne faut compter sur eux que pour produire un entraînement de début, pour adapter les muscles abdominaux aux efforts plus intenses qu'on leur demandera lorsqu'il faudra exécuter les *mouvements à terre.*

Les *mouvements debout* que nous venons de décrire comme mouvements de *gymnastique lombaire* serviront tout d'abord à réhabituer les muscles à la contraction, à assouplir le torse. Puis on les fera suivre de *mouvements à terre* qui constituent la véritable gymnastique abdominale.

3. La gymnastique abdominale en position couchée est-elle dangereuse ?

A une certaine époque a été lancée une affirmation erronée touchant la gymnastique abdominale qui a fâcheusement freiné le zèle des braves gens qui voudraient bien perdre leur ventre en dressant leurs jambes à angle droit ou en touchant avec les mains la pointe de leurs pieds. Car on leur a dit et répété que ces exercices de *gymnastique en position couchée* sont extrêmement dangereux pour les « plus de cinquante ans », surtout si on les exécute au réveil !

Cette affirmation gratuite étonne plus qu'on ne saurait dire les praticiens de la gymnastique méthodique, car nous sommes nombreux qui, depuis trente ans et davantage, faisons exécuter à nos élèves — même âgés — des exercices abdominaux en position couchée ; et non seulement nous n'avons pas remarqué que cela fût dangereux, mais nous sommes persuadés que nous avons là un des moyens les plus sûrs et les plus efficaces de décongestionner les abdomens pléthoriques, de dégraisser leur paroi, de tonifier les muscles expirateurs, par conséquent d'améliorer la circulation du sang. Pour ma part, sur des centaines de sujets, dont quelques-uns très âgés, je n'ai jamais rien observé qui pût me faire croire que « la gymnastique couchée » fût plus dangereuse que la gymnastique debout.

On a prétendu que les cinquantenaires et les au-delà ne doivent pas, dès le réveil, se livrer à des exercices qui déséquilibrent violemment leur circulation et les mettent sous menace d'apoplexie. Mais de quels grands malades nous parle-t-on ? Ce ne peut être que de gens auxquels le moindre mouvement, debout, assis ou couché, peut faire rompre une artère cérébrale ; et certes, ils courent plus de risques en se présentant à la garde-robe qu'en exécutant quelques mouvements de culture physique.

Par Hippocrate, faire quelques bonnes respirations, assouplir ses articulations, faire jouer ses muscles par des exercices bien rythmés, en quoi cette hygiène du réveil, cette mise en train pour la

besogne journalière présentent-elles plus de danger que de descendre de son lit, passer ses chaussettes, s'habiller, dégringoler l'escalier et se rendre à pied à la plus proche station du métro ?

Bien sûr, il ne faut pas que le gros sexagénaire se précipite, au saut du lit, sur une barre à sphères de 60 kilos pour la développer dix fois ; il ne lui est pas bon d'engager les pieds sous l'armoire à glace pour relever son buste « en force », bloquant son thorax en apnée, suivant ce que les physiologistes appellent encore « le mécanisme de l'effort » ! et qui est, en effet, un assez bon moyen de provoquer une apoplexie. Mais ces fantaisies déraisonnables n'ont rien à faire avec la vraie culture physique, qui a sa technique et dont l'avantage sur tous les autres modes d'exercice est précisément de pouvoir être dosée et réglée suivant l'âge, les forces et les aptitudes de chacun.

On est « du matin » ou l'on est « du soir ». La plupart des citadins, s'étant couchés tard, et dormant claquemurés dans leurs chambres, sont mal en train au réveil : la raison pour laquelle il faut les dissuader de faire leur culture physique le matin est qu'ils la font mal à ce moment-là ; ils seront bien plus dispos avant le repas du soir. Cependant les maigres, les nerveux qui dorment peu, se trouvent fort bien de la culture physique matinale.

Mais la gymnastique à terre ! Le fameux « coup de bélier » qu'elle donne dans les artères cérébrales ? Eh bien ! c'est une impressionnante métaphore, mais qui, je crois, ne correspond à rien de réel. Car, dans la position couchée, les organes moteurs de la circulation, le cœur et les artères, sont moins à l'ouvrage que dans la station verticale ; cela s'explique aisément par le fait que le cœur n'a pas à pousser le sang artériel de bas en haut vers la tête ni à refouler le sang veineux depuis les pieds jusqu'à son oreillette droite ; autrement dit, en position couchée, il a beaucoup moins à lutter contre la pesanteur qui ne s'exerce presque plus sur les colonnes sanguines à mouvoir.

On sait, de reste, que le nombre et la vigueur des pulsations diminuent lorsqu'on est couché. Il s'ensuit donc que les grands affaiblis, les convalescents et bien des malades peuvent faire de la gymnastique au lit, alors que le seul fait de se tenir debout les fatigue

et les menace de syncope. Ce fait montre bien que la position horizontale adoucit le travail gymnastique plutôt qu'il ne le renforce.

D'autre part, s'il s'agit de la gymnastique des congestifs, pléthoriques, hypertendus, l'expérience fait constater que ce sont les exercices à grandes oscillations, *exécutés debout,* qui peuvent provoquer des symptômes alarmants tels que vertiges et perte d'équilibre ; cela arrive notamment dans les mouvements de toucher les pieds soit devant, soit alternativement à droite à gauche, exercices décrits dans ce livre, sous les noms de *Salutation, Double salutation* et *Tire-bouchon*. Ce sont de ces mouvements-là qu'il faut s'abstenir, je ne dis pas chez les quinquagénaires — l'âge ne signifie pas grand-chose — mais chez les hypertendus, obèses, pléthoriques, tabagiques, cardiaques et autres sujets dont l'appareil circulatoire est encombré ou défaillant.

On peut remarquer que ces trois mêmes mouvements peuvent être exécutés en position couchée ; ils deviennent alors les mouvements abdominaux à terre qui consistent à relever le buste pour toucher les pieds, soit les deux ensemble, soit alternativement à droite et à gauche. Dans cette position couchée, ces oscillations du buste *ne provoquent point la sensation de vertige,* de sorte que s'il peut y avoir « coup de bélier », c'est plutôt en station debout qu'il se produit.

Le point important est de savoir que les exercices abdominaux à terre sont assez énergiques ; on ne peut pas les faire exécuter à haute dose et n'importe comment aux sujets non entraînés, qu'ils aient vingt ou soixante-dix ans. Il faut surtout que ces mouvements soient exécutés sans tension musculaire, sans « mécanisme d'effort », *avec des respirations bien coordonnées.* On remarque aisément que bien des culturistes, qui ont été fort mal documentés sur la manière de faire, exécutent incorrectement ces mouvements de gymnastique à terre, en se contractant, en bloquant leur thorax, en respirant à contretemps ou en ne respirant pas du tout. Ces erreurs de technique ont nécessairement des inconvénients ; mais il en est de même pour tous les exercices. On n'en peut faire état pour condamner la gymnastique bien faite.

Concluons que *la gymnastique abdominale à terre est excellente ;* c'est un des meilleurs procédés de la culture physique, de *la gymnastique de chambre ;* sans s'arrêter à des critiques qui ne me paraissent être que des vues de l'esprit, sans base expérimentale, il faut en faire, et beaucoup ; mais la bien faire.

4. Gymnastique abdominale

Note importante. — *La coordination de la respiration avec le mouvement a une très grande importance, dans ces trois mouvements et tous ceux de la gymnastique abdominale à terre. On a généralement tendance à inspirer et expirer à contretemps d'une façon diamétralement opposée à celle que nous indiquons : grande faute qui s'oppose au rôle expirateur de la paroi abdominale. L'expiration doit se faire quand cette paroi se contracte, se raccourcit. Un bon moyen mnémotechnique pour ne pas se tromper est de se comparer pendant l'exercice à un* accordéon, *qui se remplit d'air quand il s'allonge, se vide quand il se raccourcit. On doit donc* inspirer *sur le temps qui nécessite l'allongement, le grandissement du corps,* expirer *sur le temps qui exige qu'il se ramasse sur lui-même, que les membres reviennent sur le tronc.*



1[er] mouvement : **Les mains aux pieds** (9)

Départ. — *Couché sur le dos, les mains placées comme il est indiqué sur la figure, les jambes allongées (A).*

Premier temps. — *Les jambes restant tendues et bien posées sur le plancher, relever le tronc jusqu'à la position assise. Arrivé à la position assise, étendre les bras en avant, s'efforcer de coucher la poitrine sur les cuisses et de toucher la pointe des pieds en conservant la rigidité des jambes (B).*

Deuxième temps. — *Se renverser en arrière aussi lentement que pour le premier temps, jusqu'à ce qu'on ait repris la position de départ (A).*

Au début pour l'exécution du premier temps, on se servira des bras comme balancier pour démarrer. — *Lorsqu'on pourra faire ce mouvement facilement, on évitera cette aide.*

Au cas où, par suite d'une trop forte différence de poids entre le tronc et les jambes, on ne pourrait se soulever, engager les pieds sous une armoire ou un meuble quelconque, pour avoir un point d'appui.

Aspirer pendant le deuxième temps.

Expirer pendant le premier temps.

Cette façon de respirer doit être scrupuleusement observée : c'est en respirant à contretemps ou en bloquant sa respiration pour faire effort, que l'on se congestionne pendant l'exécution des mouvements à terre.

Au début, faire ce mouvement cinq fois ; augmenter de deux à trois par jour jusqu'à vingt.

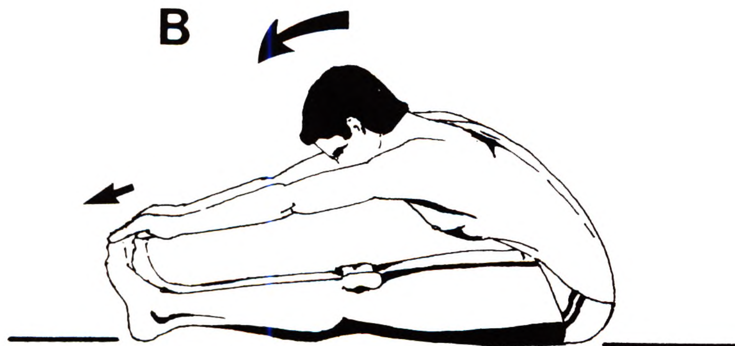
Durée des vingt répétitions : 1 minute et demie à 50 secondes.

9

A



B



2e mouvement : **Genoux au menton** (10)

Départ. — *Allongé sur le sol, les mains sous la nuque comme il est indiqué sur la figure, ou, de préférence pour les débutants, les mains à plat sous les reins (A).*

Premier temps. — *Ramener les genoux sur le ventre le plus possible contre la partie supérieure de la poitrine (B).*

Deuxième temps. — *Allonger ensuite les jambes pour reprendre la position de départ, en ayant soin d'abaisser le plus possible la pointe des pieds.*

Pendant les deux temps du mouvement, les genoux doivent rester accolés. Les pieds doivent être soulevés de quelques centimètres au-dessus du plancher.

A la fin du deuxième temps, ne pas toucher terre avec les pieds, revenir de suite au premier temps dès que les jambes ont été complètement allongées.

Aspirer pendant le deuxième temps.

Expirer pendant le premier temps.

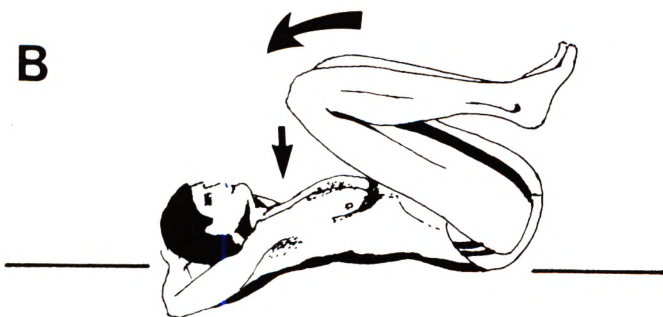
Au début, faire ce mouvement cinq fois, augmenter de deux à trois par jour jusqu'à vingt.

Durée des vingt répétitions : 50 à 25 secondes.

A



B



3e mouvement : **L'angle droit** (11)

Départ. — *Mêmes positions qu'au mouvement précédent, mains sous la nuque ou sous les reins (A).*

Premier temps. — *Lever les jambes en angle droit sans plier les genoux (B).*

Deuxième temps. — *Ramener les jambes à la position de départ.*

Dans les deux temps les jambes doivent rester rigides et la pointe des pieds doit être abaissée.

A la fin du deuxième temps, les jambes ne doivent pas être reposées à terre ; on doit repartir pour le premier mouvement dès que les talons sont arrivés à quatre ou cinq centimètres du sol.

Aspirer pendant le deuxième temps.

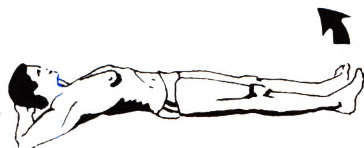
Expirer pendant le premier temps.

Au début, exécuter ce mouvement cinq fois, augmenter de deux à trois par jour, jusqu'à vingt.

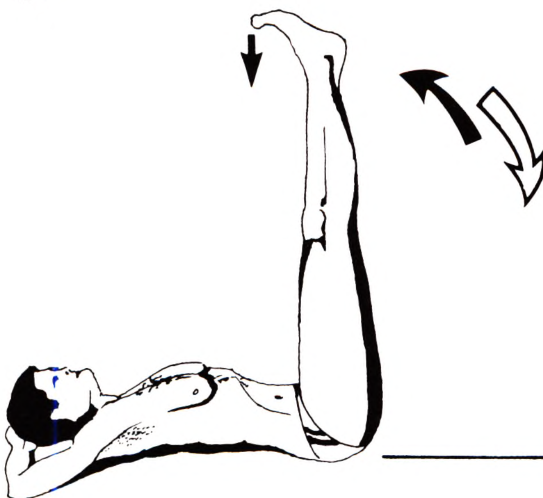
Durée des vingt répétitions : 60 à 30 secondes.

11

A



B



CHAPITRE VI

Les jambes

1. Fonction et physiologie

Bien que toutes les parties de notre corps aient besoin de culture physique, il faut reconnaître que nos jambes ont généralement moins à bénéficier des exercices méthodiques que les épaules, le thorax et le ventre.

C'est que l'homme, s'il a réduit au minimum les efforts de ses bras, de son dos et de ses reins, n'a pu supprimer complètement le travail de ses organes locomoteurs. Le plus paresseux est obligé de se tenir sur ses jambes ; et si sa paresse l'a fait devenir gras, le poids à supporter n'en est que plus grand.

Aussi les jambes et les cuisses, sans être belles, sont souvent suffisantes.

Malgré cette valeur relative des jambes, il ne faut pas les priver complètement d'exercices méthodiques.

Pour déterminer ce qu'il convient de faire, précisons ce qu'il faut à une bonne jambe. La principale de ses qualités n'est certainement pas la grosseur, surtout si l'on envisage la jambe proprement dite, le mollet. Il peut y avoir intérêt à ce que la cuisse soit un peu charnue et massive ; mais il faut que la jambe soit légère, élancée, formée de muscles longs et agiles. La jambe n'est pas destinée, en effet, à fournir des efforts courts et considérables ; sa fonction est, au contraire, de subvenir à un travail *constant,* souvent très rapide et parfois longtemps soutenu. La puissance et l'adresse lui

sont beaucoup moins nécessaires que la résistance et la vitesse. Ce sont là les qualités des muscles *allongés* et souples. On aurait donc grand tort de ne pas se contenter des 34 ou 35 centimètres de mollet dont la nature a gratifié le commun des mortels.

Par l'exercice, la jambe, loin d'augmenter de périmètre, peut assez souvent diminuer, d'abord par perte de graisse, mais aussi par amélioration de la circulation. C'est nécessairement dans les jambes que le sang a le plus de tendance à stagner, parce que, pour revenir au cœur, il doit lutter contre la pesanteur. Sans que les jambes soient enflées ou variqueuses, il peut se produire des infiltrations de liquides séreux qui engorgent tous les tissus de la jambe. C'est le cas de toutes ces jambes sans relief musculaire, de forme bien arrondie, de peau lisse et bien tendue. Les contractions musculaires rythmées, ayant pour effet d'aider le sang à revenir au cœur, améliorent beaucoup cette circulation ralentie, de telle sorte que la jambe, devenant plus sèche, diminue de volume bien qu'elle augmente de force et d'agilité.

Pour développer, perfectionner et entraîner les jambes, le mieux et le plus intéressant est de pratiquer les sports de locomotion ; exceptons cependant la marche, sur laquelle il ne faut guère compter, à moins de la pratiquer d'une façon intensive et à allure forcée. Au pas habituel, elle m'apparaît comme un exercice aussi insuffisant qu'il est agréable. Mais la course, le saut, le saut à la corde, le cyclisme, pratiqués avec quelque assiduité, donnent rapidement aux jambes une grande valeur musculaire.

Il est néanmoins intéressant à quiconque pratique la culture physique d'avoir à sa disposition quelques mouvements de plancher destinés à entretenir la souplesse des jambes, la force des cuisses et l'amplitude de jeu des diverses articulations du bassin, du genou et de la cheville.

C'est pourquoi je vais décrire deux mouvements fort simples : le premier fait travailler le mollet ; le second, le gros muscle antérieur de la cuisse, le quadriceps fémoral.

2. Description des exercices

1er mouvement : **Les pointes** (12)

Départ. — *Se tenir bien droit, poitrine bombée, ventre rentré, en évitant toute cambrure des reins (A).*

Premier temps. — *Se dresser tout droit sur la plante des pieds aussi haut que possible ; inspirer sur ce temps (B).*

Deuxième temps. — *Reposer les talons à terre, mais en redescendant doucement et non en se laissant tomber ; lorsque les talons sont revenus à terre, les mollets doivent se décontracter. Inspiration sur le premier temps ; expiration sur le deuxième temps.*

On répétera ce mouvement de vingt à trente fois assez lentement ; on pourra ensuite le poursuivre à vitesse croissante jusqu'à la fatigue des mollets. Il est inutile, dès que le mouvement est rapide, d'associer le mouvement respiratoire.

Durée moyenne des 20 répétitions : 20 secondes.

A



B



2e mouvement : **L'accroupissement** (13)

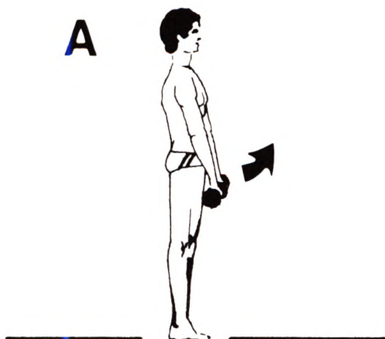
Départ. — *Se tenir droit, le bras pendant latéralement le long du corps : on peut avoir dans chaque main un haltère de 2 à 3 kilos (A).*

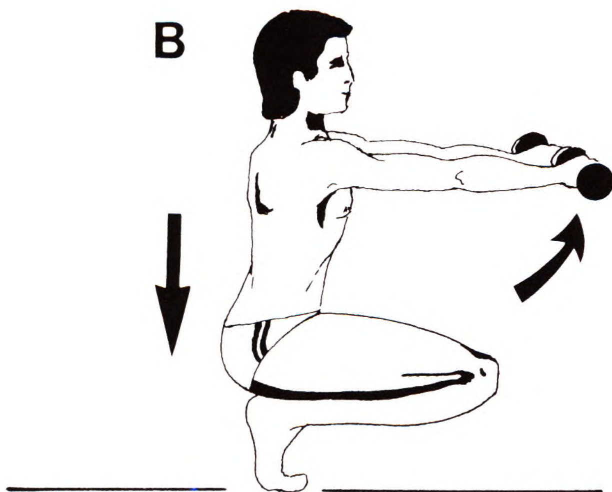
Premier temps. — *Fléchir à fond sur les jarrets en élevant devant soi les bras jusqu'à l'horizontale ; en même temps, les talons quittent le sol, à moins qu'ils y puissent rester sans qu'on perde l'équilibre (B). Expiration.*

Deuxième temps. — *Se dresser pour revenir à la position de départ (A). Inspirer bien à fond.*

Durée des vingt répétitions : 60 à 30 secondes.

13





CHAPITRE VII

Les bras

1. Fléchisseurs et extenseurs de l'avant-bras

Le développement du biceps ne constitue pas l'essentiel de la culture physique, comme quelques personnes ont tendance à le croire ; on doit même affirmer que ce n'en est qu'une partie accessoire.

Il faut accorder une importance primordiale au développement du thorax, de la sangle abdominale, au redressement du dos et à l'entraînement du cœur. Le gros biceps est un *luxe* qu'on ne doit rechercher que lorsqu'on possède le *nécessaire*.

Toutefois, des bras grêles sont inesthétiques au premier chef. Tout homme qui a le désir d'être bien bâti doit donc leur accorder quelques exercices. Ce faisant, il ne faut pas oublier que le bras comprend non seulement des muscles fléchisseurs situés à sa partie antérieure *(biceps et brachial antérieur),* mais aussi des muscles extenseurs, les trois faisceaux du *triceps* situés à sa partie postérieure. La culture musculative du bras comprendra donc essentiellement un mouvement faisant intervenir la contraction des *fléchisseurs* de l'avant-bras et un mouvement faisant intervenir la contraction des *extenseurs* de l'avant-bras. Dans les exercices figurés ci-après, on verra que ces deux buts opposés ont été atteints par un mouvement identique qu'il suffit de faire exécuter dans deux positions différentes pour que le rôle actif soit dévolu à des muscles différents.

Dans la station droite (1er mouvement), lorsque l'avant-bras se fléchit sur le bras, il faut que le biceps en se raccourcissant monte le poids jusqu'à l'épaule. Lorsque le corps est fléchi à angle droit sur les cuisses (2e mouvement), le coude restant collé au corps, le poids entraîne l'avant-bras vers le sol ; pour étendre cet avant-bras de façon à ce que tout le membre occupe une position horizontale, il faut que le triceps relève ce poids. Ainsi, par le simple jeu de l'avant-bras sur le bras, on obtient le développement des muscles qui commandent ce jeu.



2. Description des exercices

1er mouvement : **Travail du biceps** (14)

Départ. — *Se tenir bien droit, les bras allongés pendant le long du corps, un haltère de 1 à 5 kilos dans chaque main (A).*

Premier temps. — *Plier l'un des avant-bras jusqu'à ce que l'haltère soit à hauteur d'épaule. Le coude doit rester immobile, collé contre le corps ; le bras ne bouge donc pas non plus (B).*

Deuxième temps. — *L'avant-bras se déplie et redescend jusqu'à ce qu'il soit complètement allongé.*

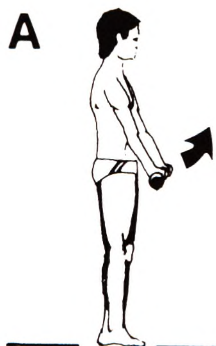
Durée des vingt répétitions : 30 à 20 secondes.

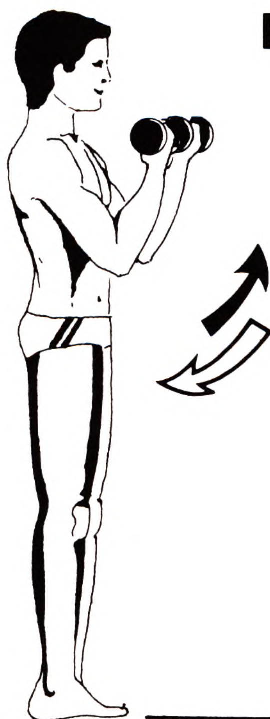
*
* *

Alternance. — *Les deux bras peuvent exécuter ensemble chacun de ces temps. Ils peuvent aussi les alterner, un avant-bras descendant quand l'autre remonte. L'effet obtenu est à peu près le même.*

Par contre, cet effet peut être fort différent suivant la manière dont le mouvement est exécuté, et cette manière est fort variable. Il est mauvais de fléchir l'avant-bras par une brusque saccade, militairement ; c'est du travail plus nerveux que musculaire. Il est mauvais aussi de donner des contractions trop lentes, trop soutenues, plus fortes que ne l'exige le poids à soulever ; c'est encore du travail nerveux, d'un autre genre, mais tout aussi peu recommandable. La première façon ne donne aucun développement musculaire, la seconde en donne trop, en ce sens que le muscle hypertrophié a moins de force que le muscle normalement développé.

Travaillons donc avec correction, mais souplesse. Ce n'est pas une crispation fatigante de notre volonté, mais l'haltère qui doit opposer sa résistance à la contraction du biceps. Quand l'exercice devient trop facile, augmentons simplement le poids à soulever.


A


B

2e mouvement : **Travail du triceps** (15)

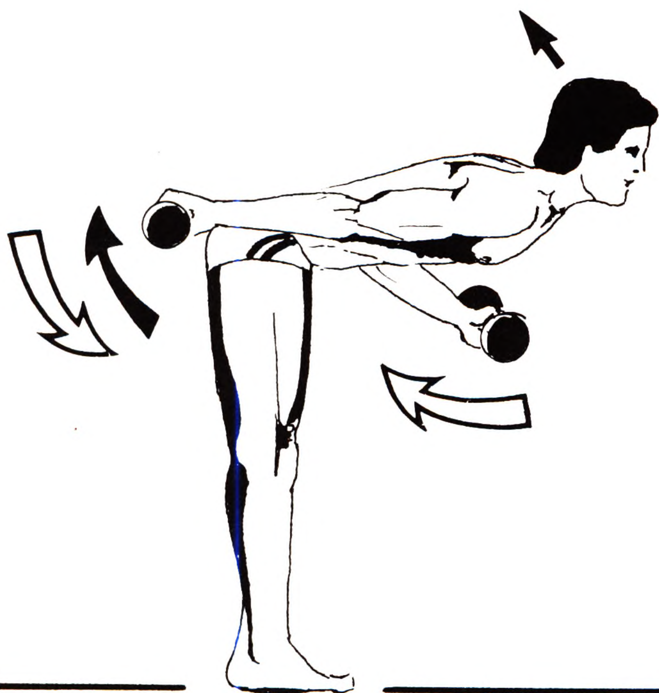
Départ. — *Se tenir les jambes tendues, le corps bien fléchi à angle droit, de façon que le dos soit horizontal. La tête est relevée. Les coudes sont restés collés aux flancs, de sorte que les bras sont maintenus dans la position horizontale : ils ne doivent jamais quitter cette position pendant toute la durée de l'exercice ; haltère de 1 à 5 kilos.*

Premier temps. — *L'avant-bras qui était fléchi sur le bras s'étend jusqu'à ce qu'il soit dirigé horizontalement dans le prolongement du bras.*

Deuxième temps. — *L'avant-bras revient à sa position de départ, se fléchissant sur le bras, jusqu'à ce que l'haltère soit en regard de l'épaule. Le travail de chaque bras peut être alterné avec celui de l'autre ; mais il est beaucoup plus facile de faire travailler simultanément les deux bras, quand on veut conserver au mouvement la correction indispensable. Pour ce qui est de la manière d'exécuter, tout ce qui a été dit du 1er mouvement s'applique au 2e mouvement.*

Durée des vingt répétitions : 30 à 20 secondes.

15



CHAPITRE VIII

Entraînement du cœur et de la respiration

1. Les mouvements généralisés

Les mouvements que j'ai décrits jusqu'ici peuvent suffire à constituer une méthode de culture physique élémentaire.

Les principaux groupes musculaires pourront, grâce à ces exercices, subir un premier entraînement et acquérir quelque développement. Les grandes articulations seront assouplies.

Après deux ou trois mois de pratique, le débutant pourra perfectionner sa méthode, l'étendre et la compliquer, sans changer les mouvements. Il est facile, en effet, d'améliorer les premiers résultats en variant la cadence, en augmentant le poids des haltères, en modifiant l'ordre dans lequel les exercices sont exécutés. Ainsi, la paroi abdominale fournit un travail plus grand si on exécute consécutivement tous les mouvements qui mettent en jeu sa musculature que si l'on intercale entre ces divers mouvements des exercices de bras, de jambes ou de respiration.

Mais il est nécessaire aussi de faire entrer dans la série des mouvements un exercice moins *localisé* que ceux déjà décrits.

Les mouvements localisés, qui font intervenir la contraction d'un groupe musculaire bien déterminé, ont une action puissante sur le développement et l'entraînement de ce groupe musculaire. Mais ils ont un effet assez faible sur la tonification du cœur et l'élargissement du champ pulmonaire ; cela parce que le travail

mécanique produit est insuffisant pour entraîner une accélération notable du cours sanguin, et pour nécessiter une plus grande absorption d'oxygène. Il s'ensuit que par des exercices *localisés* on peut développer sa musculature d'une façon anormale, en ce sens que cette musculature devient capable de grands efforts auxquels le cœur et les poumons ne sont pas adaptés.

Il faut donc avoir bien soin, alors que la musculature se développe par des exercices *locaux*, de tonifier le cœur et d'éduquer la respiration par des *exercices généraux*.

Il faut entendre par *exercices généraux* ceux dont l'exécution demande l'intervention de toute la musculature du corps ou tout au moins de sa majeure partie. Dans ces mouvements, aucun muscle ne donne sa contraction maximale comme dans les exercices locaux, mais tous coordonnent des contractions moyennes pour accomplir synergiquement le mouvement. Il s'ensuit que leur effet est fort petit, presque nul, sur l'accroissement du muscle, en volume, mais qu'il est très grand sur l'accélération de la circulation, sur l'élimination de toxines et sur l'absorption d'oxygène. A travers tous les muscles en action, le sang doit en effet courir précipitamment pour leur apporter des matériaux de travail : du sucre et de l'oxygène, et pour drainer les produits usés : les urates et l'acide carbonique. Aussi le cœur précipite ses battements, augmente sa poussée ; tandis que le thorax se mobilise largement et rapidement, afin que le poumon, éliminant l'acide carbonique, puisse assimiler l'oxygène.

Donc les exercices généraux font *battre le cœur et essoufflent*. Bien que ce soient là deux phénomènes que certains ne voudraient jamais voir se produire chez les sujets soumis à une méthode de gymnastique rationnelle, il faut affirmer qu'il est indispensable de les provoquer parce que ce n'est qu'ainsi qu'on fait les cœurs solides et les poitrines profondes. Il ne faut, certes, le faire qu'avec la prudence nécessaire, la progression indispensable. C'est pourquoi, avant de se livrer aux sports — qui réalisent les meilleurs, mais aussi les plus violents mouvements *généralisés* — il est bon de faire entrer dans une série de culture physique un exercice méthodique qui produise ce travail généralisé de la musculature.

Je figure et je décris ci-après un de ces exercices. C'est le mouvement du sonneur de cloche ou plutôt celui du bûcheron qui abat sa hache sur le tronc d'arbre.

Pour tenir fermement la hache — ou l'haltère — les muscles de l'avant-bras se contractent ; pour la dresser, il faut qu'interviennent les extenseurs de l'avant-bras (triceps) et tous les fixateurs de l'épaule. Pour abattre la hache, il faut que travaillent les pectoraux et les abdominaux. Pour la relever, il faut un effort des fessiers, de la masse sacro-lombaire et du grand dorsal. Les muscles des jambes et des cuisses doivent aussi se tendre pour assurer l'équilibre. Enfin, l'inspiration profonde du second temps, l'expiration forte du premier, font intervenir l'action des muscles respirateurs.

Ainsi la musculature presque tout entière participe à cet exercice qui constitue par conséquent un mouvement généralisé.

*

* *

2. Exercice de la hache (16)

Départ. — *Se tenir les jambes bien écartées et tendues. Dresser aussi haut que possible les deux bras, avec, dans chaque main, un haltère assez lourd, 3 à 10 kilos ; ou bien, tenir dans chaque main une boule d'un seul haltère lourd (A).*

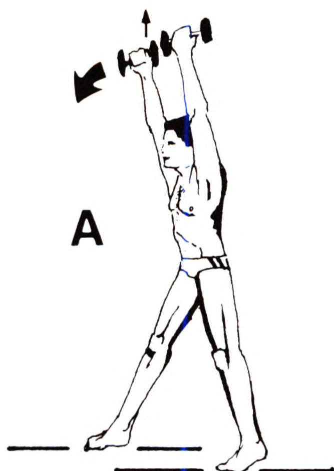
Premier temps. — *Abaisser énergiquement les bras, en pliant à fond le tronc sur les cuisses, comme si l'on donnait un grand* coup *de* hache. *Il faut se ployer assez pour voir à travers l'ouverture des jambes (B).*

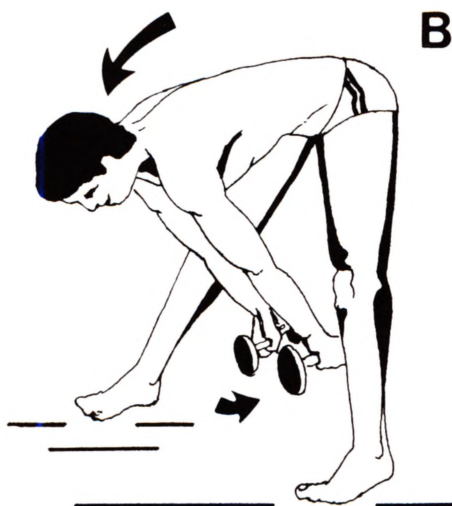
Deuxième temps. — *Se relever pour revenir à la position de départ, en gardant toujours les bras tendus.*

Durée des vingt répétitions : 60 à 30 secondes.

Accompagner ce temps de relèvement d'une aspiration longue et profonde, de façon que la poitrine soit toute pleine d'air quand les bras sont dressés. En donnant le coup de hache, vider la poitrine par une expiration énergique ; donner le « han » *du bûcheron.*

Tout le mouvement doit être exécuté avec énergie et vitesse pour remplir son but : l'entraînement du cœur et de l'appareil pulmonaire.


A


B

*

* *

Le mouvement respiratoire et les mouvements que nous avons décrits dans les pages précédentes constituent une « série d'exercices » suffisante pour assurer, à qui la pratique tous les jours, un développement musculaire normal et un bon équilibre de toutes ses fonctions organiques. Cependant, pour obtenir une musculature, une vigueur et une santé d'ordre athlétique, il est nécessaire de pratiquer une *gymnastique de développement et d'entretien* plus énergique que celle qui est réalisée par ces mouvements fondamentaux. Il ne s'agit d'ailleurs que d'augmenter, dans ce cas, le nombre des mouvements de la séance et le poids des haltères, sans rien changer au nombre des répétitions et au mode d'exécution. Le nombre des mouvements peut être doublé et même triplé.

Dans la 2e partie de ce volume, nous avons donc figuré, en complément des 15 mouvements fondamentaux, 45 autres mouvements répartis comme les premiers, en *Gymnastique des Epaules et du Dos, Gymnastique dorso-lombaire, Gymnastique abdominale, Gymnastique des Membres et Mouvements généralisés*. Leur mode d'emploi précise la façon d'enrichir la « série fondamentale » par ces mouvements complémentaires.

Par la pratique de ces exercices, on peut s'assurer à soi-même, en travaillant seul, une excellente culture physique. Mais les éducateurs, les maîtres de l'enseignement, tous ceux qui sont à la tête de groupements d'enfants et jeunes gens, ont les mêmes mouvements à leur disposition pour mener à bien l'éducation physique de leurs élèves par des séances de *gymnastique d'ensemble*. Pour faire s'exercer efficacement des « effectifs » de quelque importance, cette gymnastique d'ensemble a toujours paru d'excellent rendement, tout en étant bien disciplinée. Les mouvements à faire exécuter en gymnastique d'ensemble peuvent être les mêmes que ceux qui ont été décrits pour la culture physique individuelle. Nous avons cependant établi une « série » particulièrement adaptée à l'enseignement collectif. Nous en exposons la théorie et les principes dans la 3e partie de cet ouvrage.

DEUXIEME PARTIE

Les mouvements complémentaires

Séance complète de culture physique

CHAPITRE IX

Conseils pour l'exécution d'une séance

1. Costume

Le costume doit être aussi réduit que possible : slip pour les hommes, maillot moulant bien le corps pour les femmes. Il est indispensable que le pratiquant prenne conscience de sa forme, s'intéresse VISUELLEMENT au jeu de ses muscles et aux attitudes de son corps. D'où la nécessité d'être nu, ou à peu près ; d'où aussi l'utilité de travailler devant un grand miroir qui fasse, au culturiste, honte de ses imperfections physiques et gloire de ses progrès vers la force et la beauté.

2. Heure

Si l'on peut choisir, préférer le moment où l'on se sent le plus d'entrain. On recommande souvent l'heure du réveil, mais beaucoup de gens sont mal dispos le matin ; dans ce cas, il vaut mieux ne pas s'exercer à contrecœur, et attendre l'après-midi ou l'heure qui précède le dîner. Naturellement, ceux qui sont « du matin » doivent travailler au saut du lit.

Il ne faut jamais s'exercer dans l'heure qui suit les grands repas ; il est particulièrement mauvais de travailler après le dîner. Si

l'on ne dispose que d'heures tardives, il faut reculer le dîner jusqu'après la séance de culture physique.

3. Local

Une chambre aérée, fenêtres ouvertes. La séance de culture physique n'a pas pour but de faire absorber de l'air pendant la demi-heure qu'elle dure, mais de faire une poitrine et un organisme capables d'absorber toute la journée et la vie durant, une quantité d'air maximale. Donc, se garder de l'idée fausse — trop répandue — que la culture physique n'est bonne qu'en plein air. Mieux vaudrait encore en faire dans un cachot, que pas du tout.

4. Travail solitaire ou en commun

Ce n'est qu'en cas d'impossibilité absolue de trouver des compagnons qu'on peut exécuter seul sa séance de culture physique. Le travail solitaire est monotone, fastidieux ; généralement, on est trop indulgent pour soi-même, et on escamote les mouvements pénibles. Il faut aussi une trop grande dépense d'énergie nerveuse pour s'obliger à manipuler seul les haltères.

Il vaut toujours mieux travailler avec un ami, frère ou parent. Le travail en famille est très à recommander, si le père — qui sera naturellement le « professeur » — veut bien se convaincre que la séance de culture physique doit être pour sa femme et ses enfants une distraction, un plaisir et non une corvée. Pas de dogmatisme : de la joie, de l'entrain et des rires !

5. Haltères

Il est rarement avantageux de travailler sans haltères ; cela ne doit être fait qu'au cours des premières leçons pendant 8 ou 15 jours,

parfois un peu plus longtemps pour les personnes âgées ou les rhumatisants qui ont surtout besoin d'assouplissement articulaire. Mais pour obtenir une tonification et un développement du système musculaire, il faut se servir d'haltères, même chez les enfants ; ce n'est qu'avec des haltères que l'on obtient de ces derniers un travail efficace.

Naturellement, le poids des haltères doit varier avec l'âge, la force et le degré d'entraînement du sujet. Les tout jeunes enfants se contenteront d'haltères de 500 g chacun, les garçonnets et fillettes prendront 1 kg. La moyenne pour les adultes est de 2 à 2,5 kg. On n'arrive à travailler avec 3 kg par haltère, surtout lorsqu'il s'agit d'exécuter rapidement une série complète, que lorsque l'on est athlétiquement développé et entraîné. Il n'y a pour ainsi dire jamais intérêt à dépasser ce poids ; les sujets qui en seraient capables devraient plutôt augmenter leur travail musculaire par une ou deux séances hebdomadaires de barres à sphères de 15 à 20 kg ou, mieux encore, par la pratique d'un sport un peu violent.

6. La douche

C'est le complément indispensable de la séance. A défaut de salle de bains spécialement aménagée, le matériel peut être très simple : une grosse éponge et un baquet. Le culturiste, debout dans le baquet, doit exprimer l'éponge pleine d'eau sur sa poitrine, ses épaules, sa tête... Bien d'autres systèmes simples peuvent être imaginés.

Il faut que l'eau soit froide ; il n'y a pas de rhumatisme ni d'arthritisme qui tienne. Seulement, on ne se met à l'eau froide que lorsque l'on est suffisamment entraîné pour que la séance de culture physique provoque une abondante sudation. C'est en pleine transpiration — et non en plein essoufflement — que l'on doit prendre la douche froide.

7. Période d'entraînement

Ce serait folie, même pour un jeune homme bien constitué, d'exécuter d'emblée toute la série d'exercices. Il faut d'abord adapter les muscles et tous les viscères aux efforts qu'on leur imposera plus tard. Cette période d'adaptation demande du soin et de la prudence. Elle doit se faire à l'aide du mouvement respiratoire et des exercices fondamentaux décrits en première partie. Il faut se reporter à ces explications pendant toute la durée de l'entraînement.

Quel que soit le cas, il faut arriver à l'exécution de ces 15 mouvements répétés chacun 20 fois, avant d'aborder les autres, et surtout de choisir parmi les autres ceux qui sont particulièrement nécessaires pour amener la guérison d'une infirmité ou le redressement d'une difformité. Il faut un bon entraînement général avant de se soumettre aux exercices particuliers qui, pour être efficaces, doivent être énergiques. Suivant les cas, il faut de 15 jours à 3 mois pour parvenir à l'exécution parfaite et rapide des 15 exercices fondamentaux.

8. Période d'entretien

On peut s'entretenir en excellent état physique par la pratique quotidienne des 15 exercices fondamentaux ; cela suffit à la plupart des adultes — hommes et femmes — comme aussi aux jeunes gens soumis par ailleurs à des pratiques sportives d'une certaine intensité. Mais, les adolescents, jeunes gens et jeunes filles, qui désirent obtenir un plein développement de leur corps, puis s'entretenir vigoureux et alertes, ainsi que les adultes robustes qui veulent conserver leur forme musculaire et leur résistance organique, doivent se constituer une « SERIE DE CULTURE PHYSIQUE » d'environ 30 mouvements différents. Dans ce cas, la meilleure façon de faire n'est pas d'exécuter tous les mouvements d'une série, puis tous ceux d'une autre.

Commencer par l'exercice respiratoire. On peut exécuter

consécutivement les mouvements A B, C et D de chaque planche, dans leur ordre. On peut aussi faire quelques exercices de chacun des groupes, à savoir :

— tous les exercices A des planches 1, 2, 3, 4 (épaules et dos)
— tous les exercices B des planches 1, 2, 3, 4
— tous les exercices A des planches 5, 6, 7, 8 (dorso-lombaire)
— tous les exercices B des planches 5, 6, 7, 8
— tous les exercices A des planches 9, 10, 11 (abdominale)
— tous les exercices B des planches 9, 10, 11
— tous les exercices A des planches 12 et 13 (jambes)
— tous les exercices B des planches 12 et 13
— exercice A de la planche 14 (bras)
— exercice B de la planche 14
— exercice A de la planche 15 (mouvements généralisés)
— exercice B de la planche 15

et continuer ainsi, en reprenant :

— tous les exercices C des planches 1, 2, 3, 4
— tous les exercices D des planches 1, 2, 3, 4

etc...

C'est cette façon d'exécuter qui est la plus recommandable.

Les principes donnés pour l'exécution des exercices A de chaque planche doivent être scrupuleusement suivis pour l'exécution des autres exercices B, C et D. Il importe surtout d'observer ce qui est prescrit pour la RESPIRATION et pour la CADENCE. Ces points ont tellement d'importance que nous les rappelons ci-après.

9. Principes respiratoires et cadence

On ne doit pas coordonner les deux temps respiratoires sur une seule répétition des MOUVEMENTS BREFS ; cela entraînerait une respiration précipitée et superficielle.

Il faut compter 2 répétitions du mouvement pendant l'inspiration ; et autant pour l'expiration. Telle est la règle pour tous les

exercices des planches 1, 2, 3 et 4 et pour les exercices des planches 12 et 14 (sauf le 14 D).

Les autres mouvements sont des MOUVEMENTS ETENDUS, d'une durée d'exécution assez longue pour que l'inspiration soit faite sur *un de leurs temps,* et l'expiration *sur l'autre.* Cette façon d'exécuter est indispensable pour :

— les exercices abdominaux (planches 9, 10 et 11)
— les exercices dorso-lombaires (planches 5, 6, 7 et 8)
— les exercices de la planche 13
— les exercices A, B et C de la planche 15 (le mouvement 15 D peut être exécuté soit avec respiration coordonnée en deux temps, soit avec respiration prolongée sur 2 ou 3 sauts).

Quant à la CADENCE, elle doit être rapide. Il faut travailler en SOUPLESSE, sans contraction des muscles qui n'interviennent pas dans les mouvements en cours d'exécution, sans crisper les mains sur les haltères, sans se mettre en état de tension nerveuse. L'intérêt est grand de connaître « par cœur » sa série d'exercices, de façon à pouvoir l'exécuter à un train rapide et soutenu, sans arrêts, sans pauses, d'une façon automatique et réflexe. L'idéal serait presque de faire sa culture physique en pensant à autre chose, comme on peut faire durant une séance à pied ou à bicyclette. Ainsi, les muscles travaillent à plein pendant que le système nerveux se repose.

10. Cas particuliers

Le mode d'emploi de notre séance de culture physique est d'une haute importance dans les « cas particuliers ». Il n'est à peu près personne qui puisse se considérer comme absolument normal. Il s'ensuit que chacun a intérêt à exécuter de préférence certains exercices. Dans les pages suivantes, les exercices sont groupés par genres.

Les exercices des planches 1, 2, 3 et 4 développent les muscles des épaules, du dos, de la nuque et du thorax.

Les planches 5, 6, 7 et 8 sont des exercices d'assouplissement du tronc, des hanches et de la colonne vertébrale.

Les planches 9, 10 et 11 sont essentiellement des mouvements de gymnastique abdominale, développant la paroi abdominale et stimulant les fonctions des organes digestifs.

Les planches 12 et 13 contiennent des mouvements de cuisses et de jambes.

La planche 14 indique des mouvements de bras.

Les exercices de la planche 15 sont des mouvements généralisés, tonifiant le cœur, accélérant les échanges nutritifs, entraînant la sudation.

Cela expliqué, il doit être aisé à chacun de faire son choix, si l'on se rappelle qu'il faut toujours et avant tout s'entraîner d'une façon générale par les exercices A avant de leur adjoindre un supplément d'exercices particuliers.

Les **enfants** compléteront la série des exercices A par tous les exercices des planches 1, 2, 3 et 4, faits à mains libres ou avec haltères très légers toujours accompagnés de larges mouvements respiratoires. Ils termineront par tous les mouvements généraux de la planche 15, du saut à la corde, des jeux.

Les **jeunes gens** travailleront surtout les planches 1, 2, 3, 4, 12, 13 et 14. La cadence doit être un peu moins vive que pour les adultes en raison de l'utilité qu'il y a, pendant l'adolescence, d'acquérir du volume musculaire. Se tenir à une cadence moyenne entre les deux durées extrêmes indiquées pour chaque mouvement.

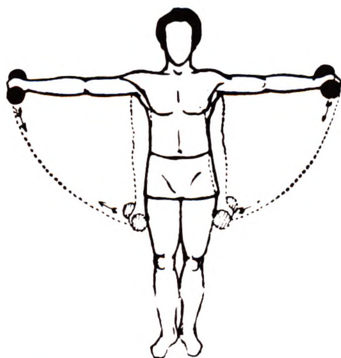
Etroitesse de poitrine - mauvaises attitudes - déviations vertébrales - cambrure des reins : planches 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 et 8. Il faut particulièrement s'assurer un bon entraînement qui permette l'exécution énergique de tous ces mouvements.

Obésité : après entraînement préalable et avec régime associé, les planches 6, 7, 8 et 9. Un peu plus tard, les planches 10 et 11. Enfin, la planche 15.

Planche 1

GYMNASTIQUE DES EPAULES ET DU DOS

A



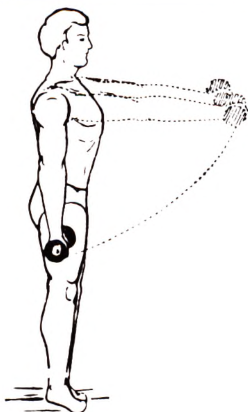
1er temps : lever latéralement les bras tendus jusqu'à l'horizontale ;
2e temps : les abaisser le long du corps. 20 fois : 30 à 15 secondes.

B



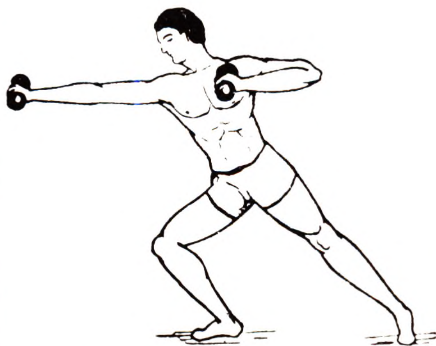
1er temps : les bras fléchis, les poings à hauteur d'épaules, les dresser verticalement au-dessus de la tête ; **2e temps :** les ramener à la position de départ.

C



1er temps : élever les deux bras tendus horizontalement au-devant du corps ;
2e temps : les rabaisser toujours tendus jusqu'au-devant des cuisses.

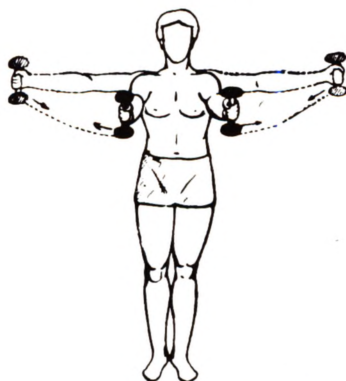
D



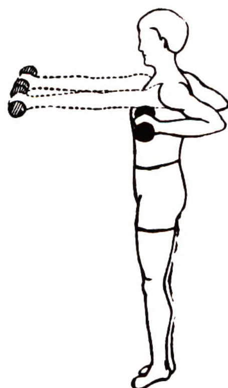
En garde de boxe, donner des coups de poings alternativement de droite et de gauche en faisant tourner le tronc autant que possible.

Planche 2

GYMNASTIQUE DES EPAULES ET DU DOS



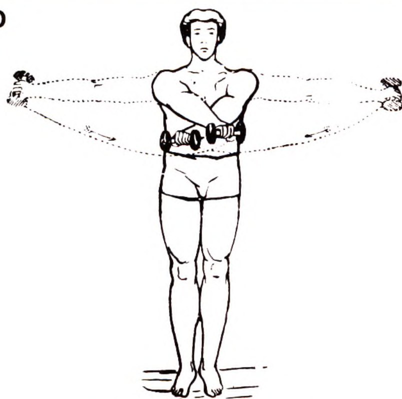
1er temps : les bras étant tendus horizontalement au-devant du corps, les ouvrir jusqu'à ce qu'ils soient dans le prolongement de la ligne des épaules ; **2e temps :** les ramener à la position de départ. 20 fois : 30 à 15 secondes.



1er temps : les bras à hauteur d'épaules, coudes fléchis, étendre les bras horizontalement en avant ; **2e temps :** les ramener à la position de départ.



Même mouvement qu'en pl. 1, B, mais exécuté alternativement de chaque bras.

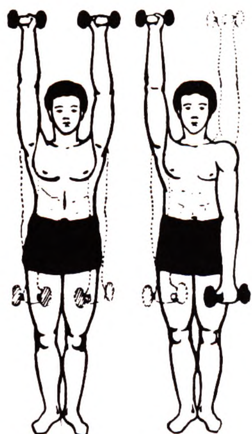


1er temps : les bras tendus en avant à la hauteur des épaules, croiser un bras par-dessus l'autre, sans fléchir les coudes ; **2e temps :** revenir à la position de départ et croiser l'autre bras par-dessus le premier.

Planche 3

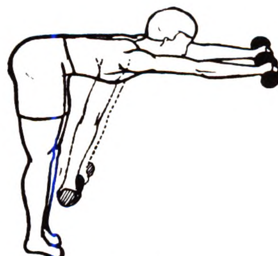
GYMNASTIQUE DES EPAULES ET DU DOS

A



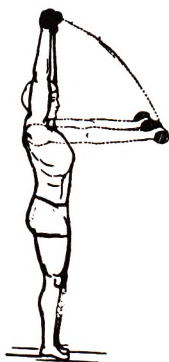
1er temps : les bras étant pendants le long du corps, les élever au-dessus de la tête ; **2e temps :** les ramener à la position de départ. On peut élever chaque bras l'un après l'autre. 20 fois : 50 à 25 secondes.

B



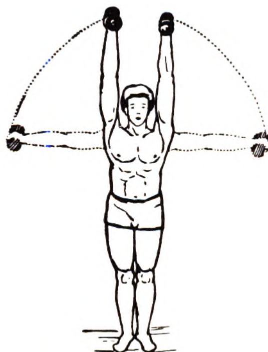
1er temps : le tronc fléchi à angle droit, les bras pendant verticalement, amener les bras à l'horizontale sans relever ni le tronc ni la tête ; **2e temps :** ramener les bras à la verticale.

C



1er temps : les bras étant tendus horizontalement au-devant du corps, les dresser verticalement ; **2e temps :** les rabaisser à l'horizontale.

D

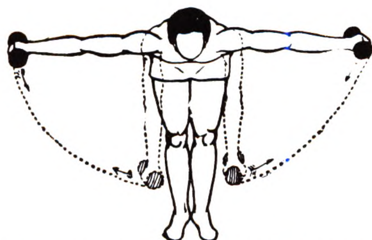


1er temps : les bras étant tendus en croix, les élever au-dessus de la tête ; **2e temps :** les ramener à la position de départ.

Planche 4

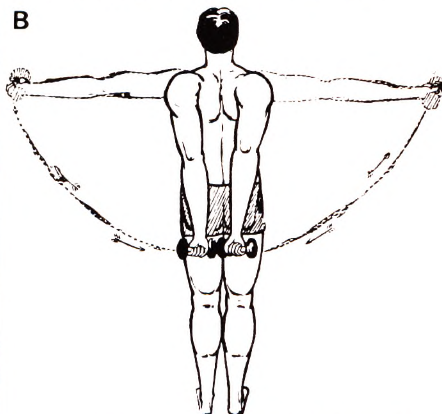
GYMNASTIQUE DES EPAULES ET DU DOS

A



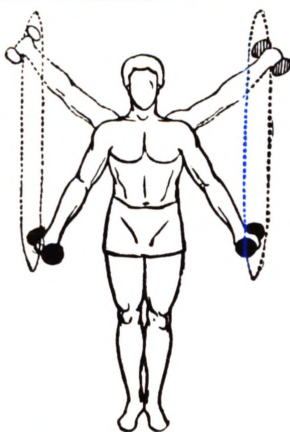
1[er] temps : le tronc étant fléchi à angle droit, les bras pendant verticalement, les ouvrir jusqu'à l'horizontale sans élever le tronc ; **2[e] temps :** les ramener à la position de départ. 20 fois : 40 à 20 secondes.

B



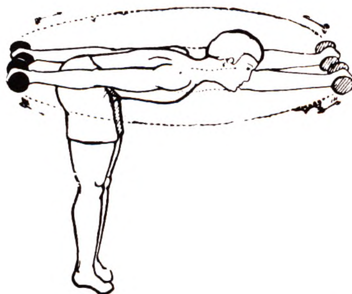
1[er] temps : les bras tendus horizontalement en croix, les abaisser de façon à porter les poings derrière le dos ; **2[e] temps :** revenir à la position de départ.

C



Les bras étant tendus en croix, décrire avec chaque poing tenant l'haltère des cercles de 30 à 40 centimètres de diamètre ; effectuer la rotation dix fois dans un sens, dix fois dans un autre.

D

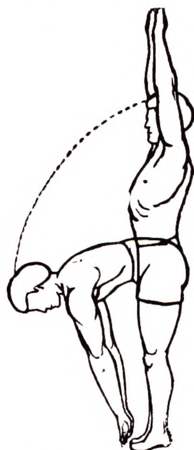


Le tronc fléchi à angle droit, les bras tendus horizontalement, les amener d'avant en arrière et d'arrière en avant.

Planche 5

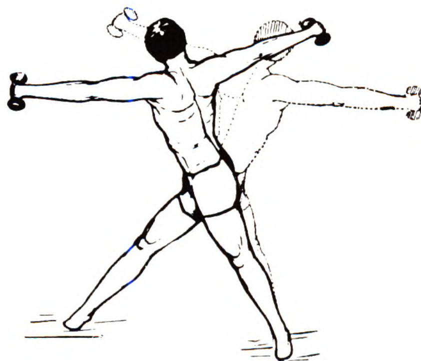
GYMNASTIQUE DORSO-LOMBAIRE

A



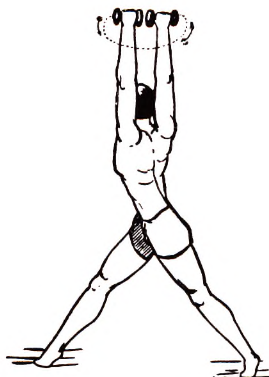
1[er] temps : les bras dressés au-dessus de la tête, se baisser et toucher des mains la pointe des pieds ; **2[e] temps :** se redresser jusqu'à la position de départ. 20 fois : 50 à 25 secondes.

B



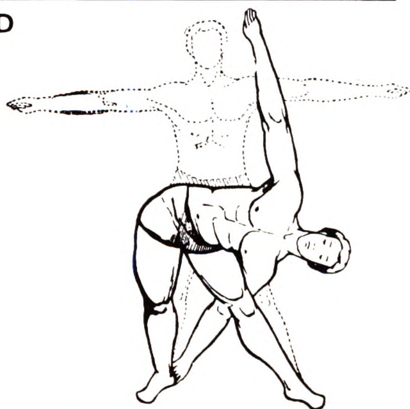
Le corps droit, les jambes écartées, les bras en croix, tourner le tronc alternativement à droite et à gauche.

C



Les bras tendus verticalement au-dessus de la tête, tourner alternativement le tronc à droite et à gauche aussi fortement que possible.

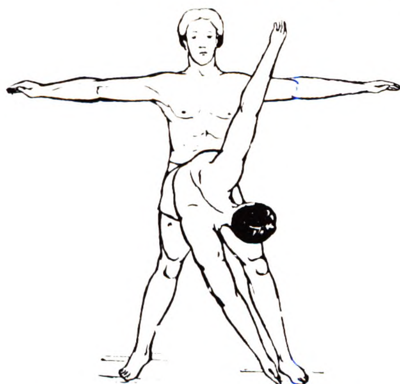
D



Les jambes écartées et les bras tendus en croix, toucher alternativement chaque talon avec la main opposée, en passant derrière la cuisse.

Planche 6

GYMNASTIQUE DORSO-LOMBAIRE



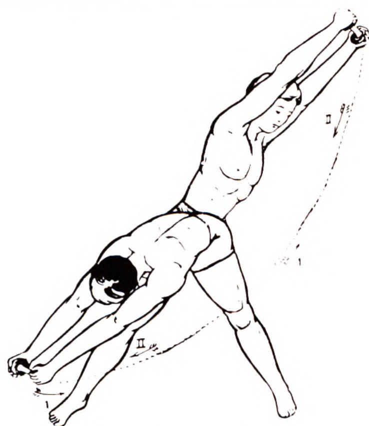
1er temps : étant debout, les jambes écartées, les bras ouverts en croix, se baisser en tournant le tronc de façon à toucher d'une main le pied opposé, puis se redresser ; **2e temps :** comme le premier, mais en touchant de l'autre main l'autre pied. 20 fois : 50 à 25 secondes.



1er temps : pencher le tronc à droite en ramenant sous l'aisselle l'haltère tenu dans la main gauche ; **2e temps :** même mouvement du côté opposé.



1er temps : dresser verticalement le bras droit au-dessus de la tête tout en fléchissant le tronc sur la gauche aussi bas que possible ; **2e temps :** en ramenant le bras droit à hauteur d'épaule, fléchir le tronc à droite en élevant le bras gauche au-dessus de la tête.

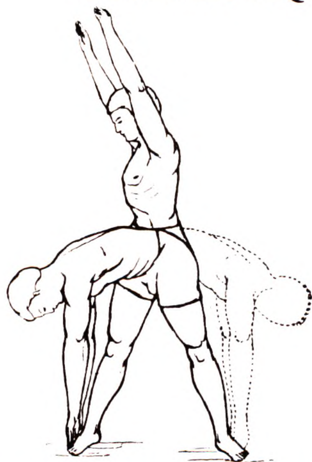


Les pieds étant écartés, porter l'haltère, tenu au bout des deux bras tendus, contre la pointe d'un pied ; se relever, exécuter le mouvement dix fois de chaque côté.

Planche 7

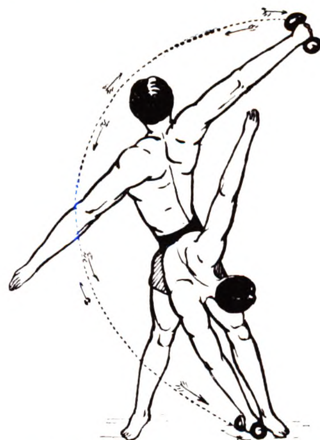
GYMNASTIQUE DORSO-LOMBAIRE

A



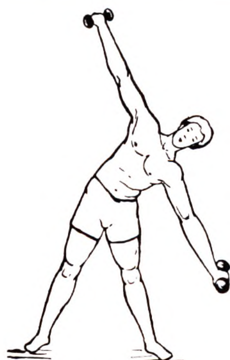
1er temps : les jambes écartées, les bras élevés au-dessus de la tête, tourner le tronc sur le côté, se baisser et toucher des deux mains le bord du pied, puis se redresser pour revenir à la position de départ ; **2e temps :** faire la même chose du côté opposé. 20 fois : 70 à 40 secondes.

B



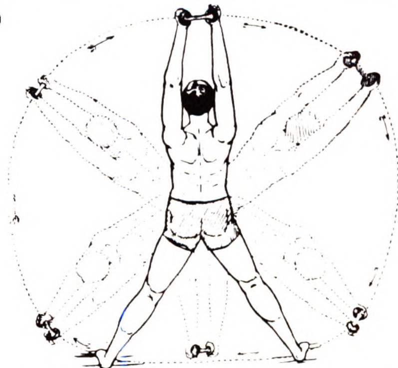
1er temps : les pieds écartés, placer l'haltère tenu dans la main droite contre le bord du pied gauche ; **2e temps :** se relever complètement, le bras tendu pour porter l'haltère en haut et en arrière ; dix fois de chaque côté.

C



Les bras tendus en croix, fléchir alternativement le tronc à droite et à gauche aussi bas que possible sans mobiliser les bras.

D

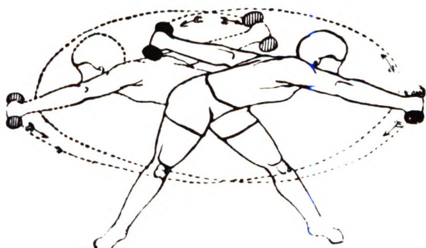


Les pieds écartés, un seul haltère tenu à bout de bras, faire décrire à l'haltère un grand cercle, entraînant tout le tronc, dix fois de suite dans chaque sens.

Planche 8

GYMNASTIQUE DORSO-LOMBAIRE

A



1er temps : les jambes écartées, le tronc fléchi à angle droit, les bras ouverts en croix, tourner alternativement à droite ; puis **2e temps :** à gauche. 20 fois : 60 à 30 secondes.

B



Les bras dressés au-dessus de la tête, faire osciller alternativement le tronc de droite à gauche.

C



1er temps : les pieds écartés, toucher avec la main gauche le jarret droit en passant derrière le corps ; **2e temps :** même mouvement en touchant de la main droite le jarret gauche.

D

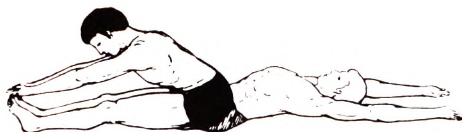


Les pieds étant réunis, les bras tendus en croix, ouvrir les jambes en se fendant d'un côté et toucher le sol de la main ; exécuter le mouvement dix fois de chaque côté.

Planche 9

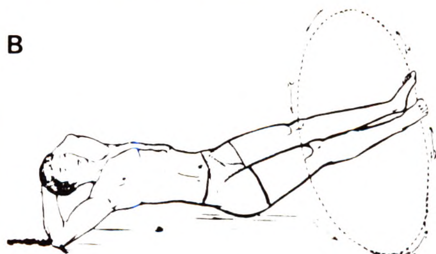
GYMNASTIQUE ABDOMINALE

A



1er temps : étant couché à terre tout de son long, se redresser dans la position assise et toucher des deux mains la pointe des pieds ; **2e temps :** se recoucher dans la position de départ. 20 fois : 90 à 50 secondes.

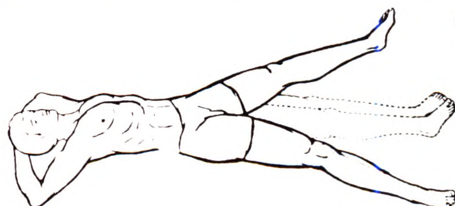
B



Soulever les jambes bien tendues et réunies ; faire décrire aux pieds un aussi grand cercle que possible ; dix fois de suite dans un sens, dix fois dans l'autre.

(Mains sous les cuisses, et non sous la nuque, pour les débutants et les peu vigoureux.)

C



1er temps : étant couché à terre, après avoir soulevé légèrement les jambes tendues, les ouvrir autant que possible ; **2e temps :** les réunir de façon à ce qu'elles se joignent sans reposer les talons à terre.

(Mains sous les cuisses, et non sous la nuque, pour les débutants et les peu vigoureux.)

Dans tous les mouvements de gymnastique abdominale, observer scrupuleusement la coordination des mouvements respiratoires décrite p. 16.

Planche 10

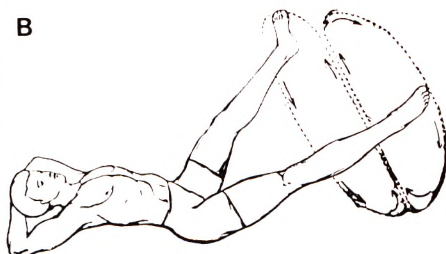
GYMNASTIQUE ABDOMINALE

A



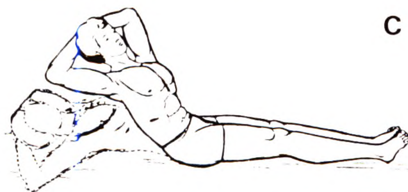
1er temps : étant couché tout de son long, ramener les genoux contre la poitrine ; **2e temps :** revenir à la position de départ sans reposer les talons à terre. 20 fois : 50 à 25 secondes.
(Mains sous les cuisses, et non sous la nuque, pour les débutants et les peu vigoureux.)

B



Dresser les jambes verticalement puis les rabaisser en les ouvrant et les remonter en les refermant de façon que chaque pied décrive un cercle dans l'espace.
(Mains sous les cuisses, et non sous la nuque, pour les débutants et les peu vigoureux.)

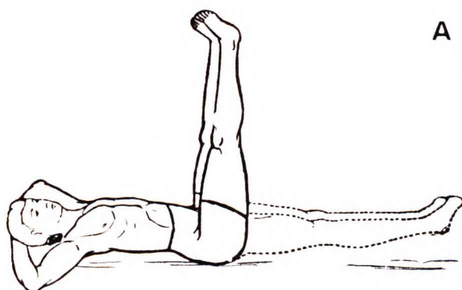
C



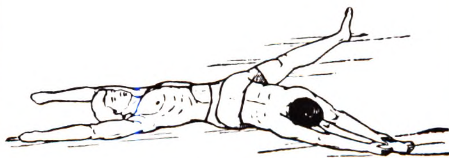
1er temps : couché à terre, les mains sous la nuque, relever le tronc en position oblique sur le bassin (et non pas en position verticale), marquer un temps d'arrêt dans cette position demi-assise ; **2e temps :** se recoucher dans la position de départ.
(Mains sous les cuisses, et non sous la nuque, pour les débutants et les peu vigoureux.)

Planche 11

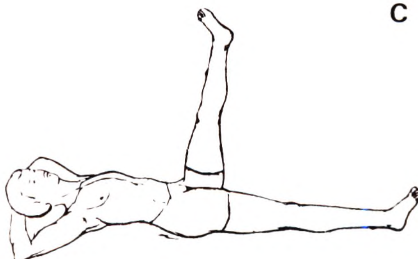
GYMNASTIQUE ABDOMINALE



1er temps : étant couché à terre, redresser les deux jambes bien tendues jusqu'à la position verticale ; **2e temps :** les ramener à l'horizontale sans reposer les talons à terre. 20 fois : 60 à 30 secondes.
(Mains sous les cuisses, et non sous la nuque, pour les débutants et les peu vigoureux.)



1er temps : les jambes bien écartées, se relever pour aller toucher des deux mains la pointe du pied droit ; **2e temps :** se recoucher ; **3e temps :** se relever pour aller toucher la pointe du pied gauche.



Elever alternativement chaque jambe bien tendue à la verticale, une jambe s'abaissant quand l'autre s'élève. A exécuter rapidement.
(Mains sous les cuisses, et non sous la nuque pour les débutants et les peu vigoureux.)

Planche 12

GYMNASTIQUE DES JAMBES

A



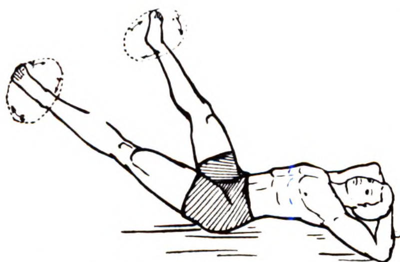
1er temps : étant debout bien droit, se dresser sur la pointe des pieds ; **2e temps :** reposer les talons à terre. Mouvement à exécuter rapidement. 40 fois : 40 à 20 secondes.

B



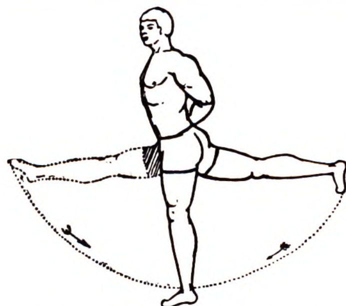
1er temps : soulever du sol la pointe des pieds aussi haut que possible ; **2e temps :** les ramener à plat.

C



Soulevant légèrement les jambes un peu écartées, décrire des cercles avec chaque pied se mobilisant autant que possible sur l'articulation de la cheville.
(Mains sous les cuisses, et non pas sous la nuque, pour les débutants et les peu vigoureux.)

D

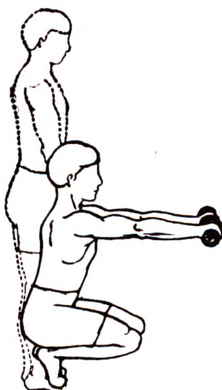


Se tenant sur un pied, balancer l'autre jambe aussi loin que possible en avant et en arrière ; alternativement sur chaque jambe.

Planche 13

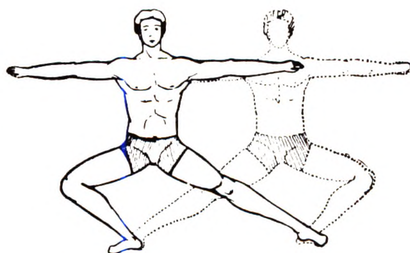
GYMNASTIQUE DES JAMBES

A



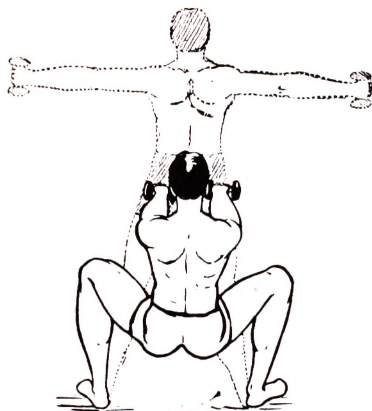
1er temps : fléchir sur les jarrets en s'accroupissant aussi bas que possible tout en élevant les bras horizontalement ; **2e temps :** revenir à la position de départ en se redressant sur les jambes et en laissant retomber les bras verticalement. 20 fois : 60 à 30 secondes.

B



1er temps : les bras tendus en croix, les jambes écartées, la pointe des pieds en dehors, fléchir à fond sur une jambe en tendant bien l'autre ; **2e temps :** même mouvement de l'autre côté.

C



1er temps : les jambes étant écartées, les pointes tournées en dehors, s'accroupir aussi bas que possible ; **2e temps :** se redresser complètement.

D



Soulever alternativement chaque cuisse en fléchissant à fond les articulations, de façon à ramener la cuisse contre le thorax.

Planche 14

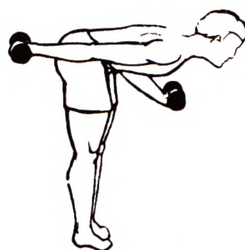
GYMNASTIQUE DES BRAS

A



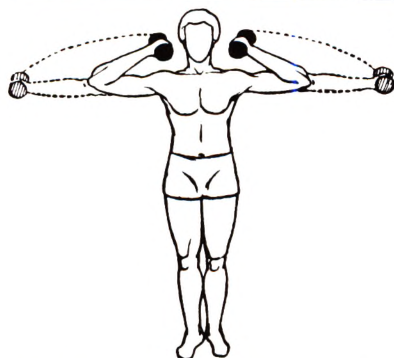
1er temps : fléchir à fond l'avant-bras sur le bras ; **2e temps :** détendre à fond l'avant-bras sur le bras. A exécuter simultanément ou alternativement. 20 fois : 30 à 20 secondes.

B



Le tronc bien fléchi à angle droit, les coudes collés au corps, étendre l'avant-bras sur le bras sans bouger ni le tronc ni les bras.

C



1er temps : les bras tendus en croix, ramener les avant-bras vers les épaules sans bouger les bras ; **2e temps :** revenir à la position de départ.

D

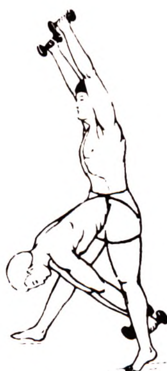


Couché à plat ventre, soulever le corps en tendant les bras ; se recoucher en retenant la chute par l'effort des bras.

Planche 15

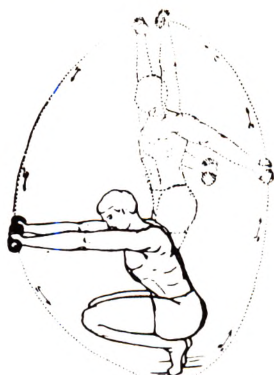
MOUVEMENTS GENERALISES

A



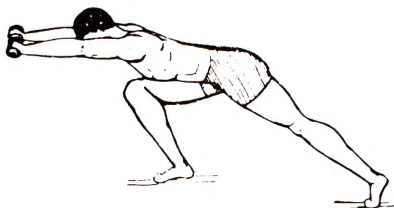
1er temps : étant debout, les jambes bien écartées, les bras dressés au-dessus de la tête et tenant un haltère, se baisser rapidement et énergiquement en poussant les deux bras entre les jambes ; **2e temps :** revenir à la position de départ. 20 fois : 60 à 30 secondes. Terminer par le mouvement R.

B



Se dresser verticalement les bras tendus au-dessus de la tête ; en même temps qu'on fléchit à fond sur les jarrets, abaisser les bras jusqu'à ce qu'ils pendent vers le sol ; en se redressant jusqu'à la position verticale, ramener les bras toujours tendus au-dessus de la tête. Le mouvement doit être exécuté d'un seul temps, les bras décrivant un cercle continu.

C



1er temps : fléchir le tronc et exécuter avec les jambes un pas en avant ; revenir à la station verticale ; **2e temps :** répéter le mouvement en se fendant de l'autre jambe.

D



Les deux bras tendus horizontalement et tenant les haltères, sauter en portant alternativement chaque cuisse au-devant du corps.

TROISIEME PARTIE

Gymnastique fondamentale et gymnastique d'ensemble

CHAPITRE X

La gymnastique d'ensemble

L'exécution d'une séance de *Gymnastique d'ensemble* entre dans le cadre des disciplines scolaires beaucoup plus aisément que les jeux et sports. Tout l'effectif d'une école ou d'un lycée, partagé en groupes de 100 et même 200 élèves, peut s'en acquitter en peu de temps, sous *le commandement d'un seul instructeur*. Ainsi pendant « la Gymnastique », aucune autre activité scolaire ne serait troublée par le bruit, les cris, l'agitation que provoque nécessairement l'exercice physique en commun.

Par son caractère même, la gymnastique d'ensemble est ordonnée, disciplinée ; elle impose une obéissance stricte aux commandements, une soumission scrupuleuse au rythme général des mouvements. Tout en agissant sur le corps, elle a donc d'excellents effets éducatifs. Cette discipline s'oppose heureusement à l'activité spontanée, à l'esprit d'initiative qui est à développer d'autre part, mais hors de l'école, par les jeux et sports.

1. La série de mouvements d'ensemble

Je préconise donc une série d'environ trente-cinq mouvements très simples, faisant intervenir successivement toutes les grandes régions corporelles, épaules, bras, thorax, dos, reins, abdomen,

cuisses et jambes, à répéter chacun de 15 à 20 fois de suite, à cadence assez vive, en souplesse, sans raideur ni crispation, sans arrêts ni pauses entre eux, de façon que *l'ensemble constitue une séance continue d'exercice, menée avec énergie et entrain.*

Pour assurer, parallèlement au développement musculaire, la tonification du cœur et l'entraînement respiratoire, cette séance se termine par cinq à dix minutes de sauts, de bonds et de trot sur place. La respiration est coordonnée avec les « temps » de chaque mouvement.

Ainsi exécutée, la séance prendra de 20 à 25 minutes, ce qui, compte fait de ce qu'exigent la mise en train, la douche, si possible, puis le rhabillage, porte à 50 minutes le temps nécessaire à la séance de gymnastique d'ensemble.

Il devrait y avoir 3 séances par semaine, vers 15 h ou 16 h, en fin de journée d'étude.

Faite le matin, comme on le conseille volontiers, elle est généralement moins bien exécutée, ou, par la légère excitation qu'elle produit, détourne l'attention de l'étude.

2. Les avantages de cette méthode

Un grand avantage de la gymnastique méthodique est qu'on la pratique volontiers toute sa vie quand on en a pris l'habitude dans son jeune âge. Et c'est pour beaucoup de gens le moyen le plus sûr de se maintenir vigoureux et bien portant, parce que les circonstances de la vie et les nécessités professionnelles ne permettent pas souvent de se consacrer avec assez de fréquence et de régularité à la pratique des sports. Même parmi les lycéens en instance d'examen, les étudiants des facultés, les élèves des écoles supérieures, il sera toujours difficile d'associer la pratique constante des sports à des études sérieuses ; tandis que l'expérience a démontré que par trois séances hebdomadaires de culture physique métho-

dique on s'entretient aussi souple et vigoureux qu'il est désirable, tout en restant toujours assez entraîné pour participer activement à des sports de plein air quand l'occasion s'en présente.

Mais ces résultats ne peuvent être donnés que par une méthode de gymnastique à technique éprouvée, bien mise au point dans ses mouvements, son rythme, sa progression, bref exécutée suivant une technique précise. C'est sur ce point qu'il ne faut pas commettre d'erreur. On doit particulièrement se garder des méthodes compliquées, ennuyeuses, à mouvements lents, à attitudes figées. *La gymnastique d'ensemble n'est efficace que si elle réalise une séance d'exercice continu, pleine d'énergie et d'entrain.*

Telle est la conclusion à laquelle m'ont fait aboutir plus de trente ans d'une carrière exclusivement consacrée à l'étude de la Culture physique et des Sports, et ce sont les résultats obtenus sur des milliers d'élèves qui motivent ma conviction que la gymnastique d'ensemble est le mode d'exercice le plus simple, le plus efficace et le moins onéreux qu'on puisse mettre à la base de l'Education physique.

3. Les mouvements et leur ordre

La quarantaine de mouvements que comprend la séance complète de gymnastique d'ensemble sont figurés et décrits dans les planches ci-après. Ils sont distribués en trois groupes et dans un ordre rigoureux, car il y a intérêt à les exécuter toujours dans cet ordre. C'est à tort que l'on varie souvent les mouvements d'une séance de culture physique, avec l'idée que c'est plus intéressant pour l'élève ; celui-ci est plutôt dérouté chaque fois qu'on le change d'exercices, tandis qu'il prend l'habitude d'exécuter correctement, énergiquement et presque automatiquement une « série » qu'il connaît par cœur, dont ses muscles et ses articulations ont, pour ainsi dire, la mémoire. D'autre part, la tâche de l'instructeur est très

simplifiée ; il n'a plus d'hésitation dans son commandement ; il n'a plus à « composer » d'avance des leçons. Il peut se donner, de tout son zèle et de toute son énergie, à bien commander, à bien doser, à bien surveiller.

Les noms donnés aux mouvements sont simples et, autant que possible, suggestifs. Ils n'ont pas pour but de décrire, même sommairement, les mouvements, comme on le fait parfois par des commandements trop détaillés et quelque peu pédantesques, comme : *Elévation latérale et horizontale des bras avec rotation alternative du tronc à droite et à gauche.* Il y a intérêt à remplacer ce long discours par un mot bref qui désigne le mouvement que les élèves doivent connaître. D'ailleurs l'instructeur, au moment où il commande le mouvement, doit exécuter lui-même, à la cadence voulue, les 3 ou 4 premières répétitions de ce mouvement, de façon que les élèves n'aient qu'à l'imiter et le suivre. Il n'y a ainsi aucun arrêt dans l'enchaînement des mouvements, dont l'ensemble, répétons-le, doit constituer une séance *d'exercice continu.*

Voici les noms et l'ordre de nos 37 mouvements, distribués en 3 groupes, noms et ordre que tout instructeur doit connaître, *savoir par cœur,* de façon à n'avoir jamais aucune hésitation dans son commandement.

a) Premier groupe

Mouvement respiratoire.
1. *Mains hautes.*
2. *Développé.*
3. *Développé avant.*
4. *Développé arrière.*
5. *Tourniquet.*
6. *Biceps.*
7. *Quatre-temps.*
8. *Quatre-temps-salut.*

Mouvement respiratoire.
9. *Salut.*
10. *Double Salut.*
11. *Passe-arrière.*
12. *Tire-bouchon.*
13. *Oscillé.*
14. *Girouette.*
15. *Tourné.*
16. *Fauché.*

Mouvement respiratoire.

b) Deuxième groupe

Mouvement respiratoire.
17. *Les Pointes.*
18. *Coup de pied devant.*
19. *Coup de pied de côté.*
20. *Accroupi.*
21. *Accroupi écarté.*
Mouvement respiratoire.
22. *Genoux au menton.*
23. *L'Equerre.*
24. *La bicyclette.*
25. *Mains aux pieds.*
Mouvement respiratoire.
26. *La Pioche.*
27. *La Hache.*
28. *Déployé.*
29. *Le Treuil.*
30. *La Roue.*
Mouvement respiratoire.

c) Troisième groupe

31. *Saut pieds joints.*
32. *Saut alterné.*
33. *Semelle.*
34. *Semelle de côté.*
35. *Piaffe.*
36. *Polichinelle.*
37. *Trot sur place.*
Mouvement respiratoire.

4. L'exécution

Tous les mouvements s'exécutent avec un bâton d'un mètre à un mètre vingt tenu à deux mains.

Chaque groupe de mouvements commence et se termine par un mouvement respiratoire qui, outre son utilité propre, permet un léger repos entre les autres mouvements vivement exécutés.

Le 3e groupe ne comporte que des *mouvements généralisés,* sauts, bonds, trot sur place, à effet fonctionnel. Ils sont nécessaires quand tout l'exercice se borne, pour des raisons de commodité ou d'emplacement, à la séance de gymnastique d'ensemble. Quand cette séance s'exécute en plein air, sur un stade, en tout endroit où des jeux et sports peuvent être pratiqués, le 3e groupe de mouvements est à remplacer par ces jeux ou sports, par des exercices naturels ou utilitaires, et autres mouvements synthétiques qui, par leurs effets

prédominants — qui sont fonctionnels — agissent sur l'organisme de la même façon que le 3e groupe de nos exercices d'ensemble.

Bien que cette séance de gymnastique ait été conçue pour l'enseignement d'ensemble, elle peut être pratiquée individuellement, soit au bâton, soit aux haltères.

5. Principes de notre gymnastique d'ensemble

Pour bien commander et bien exécuter nos mouvements d'ensemble, il faut bien connaître les principes qui ont motivé leur choix et leur mode d'exécution.

a) Exercice fréquent

Cette gymnastique d'ensemble ne peut donner de bons résultats qu'à condition d'être fréquemment exécutée, tous les jours si possible, et au moins trois fois par semaine, un jour de repos s'intercalant entre les jours d'exécution. Seuls les sportifs, au cours de l'entraînement à leur sport, peuvent se contenter de deux séances par semaine.

Pour acquérir l'aptitude physique aux sports de compétition, les jeunes gens devraient se soumettre à cette gymnastique de développement, à raison de trois séances par semaine ; les dirigeants de sociétés devraient veiller à cette pratique et en assurer l'organisation.

b) Exercice condensé

La séance de gymnastique d'ensemble qui doit être fréquente doit aussi être brève, tenir en 15 à 20 minutes au plus, sous peine de devenir fastidieuse. Mais ces 20 minutes doivent être bien employées ; il s'agit de *« condenser »* en ce laps de temps un travail musculaire assez intense pour produire tous les heureux effets de l'exercice.

c) Exercice localisé ou analytique

Les mouvements sont localisés successivement dans chacun des principaux segments corporels : bras, épaules, thorax, dos, reins, ventre, membres inférieurs, de façon qu'en chaque séance tous les muscles aient reçu leur *ration de travail*.

d) Exercice répété

Chaque mouvement est répété jusqu'à 20 fois de suite, car les parties faibles des muscles, celles qui ont le plus besoin d'être développées, ne se mettent à travailler que lorsque les parties fortes et normales sont un peu fatiguées par les premières répétitions du mouvement.

e) Exercice accumulé

L'ordre des mouvements est tel que l'exercice est accumulé successivement dans les divers segments corporels ; cela impose à chacun de ces segments un travail plus efficace sur le développement que ne le fait l'alternance des exercices entre les divers segments. Cette accumulation est fondée sur les mêmes raisons physiologiques que la répétition, et se trouve motivée par la nécessité de *condenser* un exercice efficace en peu de temps.

f) Exercice continu

La séance de gymnastique d'ensemble doit constituer *un travail musculaire continu*, sans arrêts, sans pauses entre les mouvements successifs, sans commandements compliqués ni longues explications verbales, de façon que l'ensemble ait un effet d'*entraînement général*, particulièrement sur les fonctions du cœur et des poumons.

g) Exercice rapide et souple

Les mouvements répétés doivent être exécutés à allure assez vive, en souplesse, sans saccades, ni raideurs ; éviter les contractions

statiques, qui ont tendance à s'établir dans le reste du corps quand un segment est au travail.

h) Exercice bien rythmé et entraînant

La séance de gymnastique d'ensemble, commandée suivant un rythme bien établi et bien soutenu, doit provoquer un « entrain communicatif » parmi les exécutants, entrain qui soutient leur énergie jusqu'à la fin.

i) Exercice progressivement correct

La correction des mouvements ne doit pas être imposée au début ; les élèves travaillent d'abord comme ils peuvent ; l'essentiel est que la séance soit musculairement active ; elle devient spontanément correcte en 5 ou 10 séances. Ainsi la correction des mouvements est, non *le but,* mais *le résultat* de la gymnastique d'ensemble.

j) Exercices spéciaux ou correctifs

Les régions corporelles mal développées, affaiblies ou déformées bénéficient des exercices que la séance de gymnastique d'ensemble leur impose comme aux autres régions ; ayant même du retard à combler, elles se développent plus facilement et plus rapidement, du moment qu'on s'adresse à des sujets à peu près normaux ; il est donc inutile de recourir à des mouvements spéciaux ou d'orthopédie, dont relèvent seuls « les cas médicaux » de grandes atrophies, impotences et déformations.

k) Exercices faciles à doser

Le dosage de l'exercice d'après les possibilités des élèves se fait aisément par la variation des quatre éléments :

1. Nombre des mouvements qui peut aller de 10 à 35.
2. Nombre des mouvements respiratoires qu'on peut intercaler plus ou moins fréquemment dans la séance.

3. Nombre de répétitions de chaque mouvement, soit de 5 à 20 répétitions.

4. Poids de l'engin à manier, qui, simple bâton au début, devient barre de fer de un à quatre kilos.

Ainsi une séance de débutants comportera 10 mouvements à 10 répétitions avec le bâton, encadré de 2 à 4 mouvements respiratoires, séance d'exercice si peu intense qu'elle est à la portée d'un enfant très faible. Par contre, un jeune homme robuste, bien entraîné, exécutera, avec une barre de 4 kilos en mains, 35 mouvements consécutifs à 20 répétitions, en 20 minutes, ce qui est un travail d'ordre athlétique. Entre ces deux séances extrêmes tous les intermédiaires sont possibles et, par une augmentation progressive du nombre des répétitions et du poids de la barre, il est facile de mener progressivement les élèves de la plus faible séance à la plus forte.

Un même groupe, s'exerçant sous le commandement d'un seul moniteur, peut comprendre des élèves d'âge, de force, d'entraînement très différents, les faibles travaillant à moindre charge et à moins de répétitions que les robustes. Quand, dans un groupe ainsi constitué, les robustes et entraînés exécutent leurs 20 répétitions, les autres élèves restent au repos, en respirant profondément, pendant que l'instructeur compte les 5, 10 ou même 15 premières répétitions ; et ils commencent à faire le mouvement quand l'instructeur compte, 6, ou 11, ou 16, suivant l'ordre qu'ils en ont reçu au préalable. Un élève qui prend sa première leçon peut donc participer à la séance commune, car n'ayant que cinq répétitions à faire de chaque mouvement, avec un léger bâton en mains, il a tout le temps, pendant les 15 premières répétitions, de voir, en regardant ses camarades entraînés, comment le mouvement s'exécute ; il n'a qu'à les imiter quand le moment vient pour lui de participer à l'exécution. Cette commodité et cette précision du dosage de l'exercice sont de grands avantages de la gymnastique d'ensemble unifiée.

l) Le sport, complément de la gymnastique analytique

Parvenus au développement et à l'entraînement qu'exige « la séance d'ordre athlétique », les jeunes gens n'ont qu'à continuer à la pratiquer pour s'entretenir en bonne forme. Ils n'ont pas à chercher à gagner davantage par des exercices analytiques, en les variant, multipliant et compliquant ; les autres effets du mouvement doivent être recherchés et acquis par les « exercices synthétiques », c'est-à-dire par les exercices naturels, les jeux et les sports...

m) Rôle de l'instructeur

L'instructeur, qui doit avoir la voix claire et entraînante, prend en main ses élèves « par leur mise en rangs à l'aide d'évolutions bien disciplinées ». Puis il indique les mouvements par leur nom, toujours bref, et en les exécutant lui-même, sans les décrire verbalement, sans interrompre la séance par des explications ; ses commandements usuels, outre les titres à énoncer, sont : *Suivez-moi — Comme moi — Ensemble — Respirez — Soufflez,* et autres objurgations brèves et énergiques. Il doit toujours marquer la cadence et soutenir l'allure en comptant les répétitions de 1 à 20, avec les variations de ton indiquées par l'entrain ou le fléchissement des élèves.

n) Le bâton et la barre

Les mouvements s'exécutent avec un bâton d'un mètre à un mètre vingt tenu à deux mains, bâton à changer pour les sujets entraînés par une barre de fer de même longueur, dont le poids peut aller de 1 à 4 kilos.

CHAPITRE XI

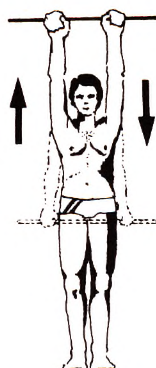
Planches d'exercices de gymnastique d'ensemble

Notre seconde série de planches d'exercices ci-après, représente une série de mouvements pour gymnastique d'ensemble à l'usage des enfants et jeunes gens qu'il faut soumettre à l'éducation physique dans les écoles et collèges, les sociétés sportives et tous groupements de jeunes.

Cette série constitue aussi une gymnastique fondamentale facile à pratiquer individuellement chez soi.

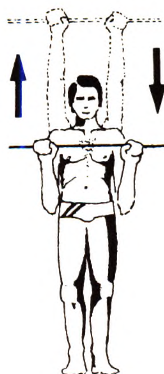


1



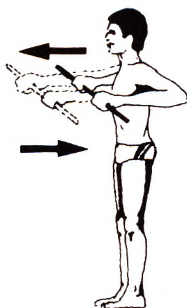
Mains hautes. — Bâton tenu en travers du corps devant les cuisses. **1er temps :** élever les bras tendus au-dessus de la tête ; **2e temps :** les ramener en bas, devant les cuisses.

2



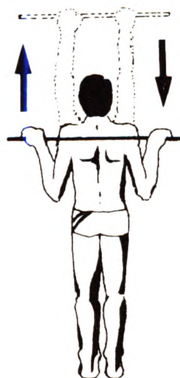
Développé. — Bras fléchis, mains tenant le bâton à la hauteur des épaules. 1) Développer le bâton au-dessus de la tête ; 2) Revenir à la position de départ.

3



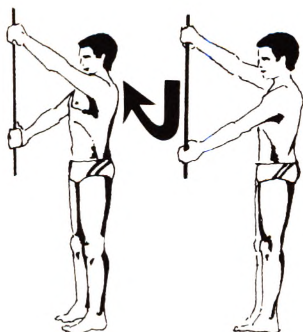
Développé-avant. — Départ comme en II. 1) Porter le bâton horizontalement au-devant du corps ; 2) Revenir à la position de départ.

4



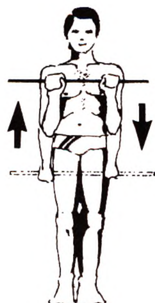
Développé-arrière. — Bâton posé derrière la tête, sur la nuque : 1) Dresser le bâton verticalement au-dessus de la tête ; 2) Le ramener sur la nuque.

5



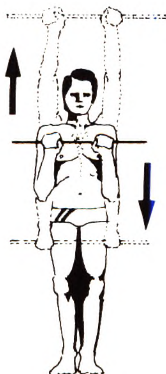
Tourniquet. — *Départ :* bâton tenu verticalement devant le corps, à bras tendus. Sans fléchir les bras, tourner le bâton à fond de gauche à droite et de droite à gauche, en mouvement continu.

6



Biceps. — Bâton devant les cuisses : 1) Flexion des avant-bras amenant le bâton aux épaules, le coude ne bougeant pas ; 2) Extension des avant-bras ramenant à la position de départ.

7



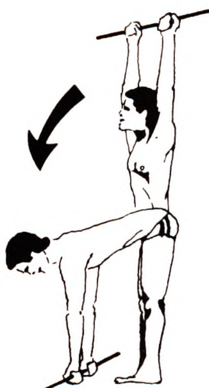
Quatre-temps. — Bâton devant les cuisses, bras tendus. 1) Amener le bâton aux épaules en fléchissant les avant-bras : 2) Pousser le bâton en haut ; 3) Ramener le bâton aux épaules : 4) Ramener le bâton devant les cuisses.

8



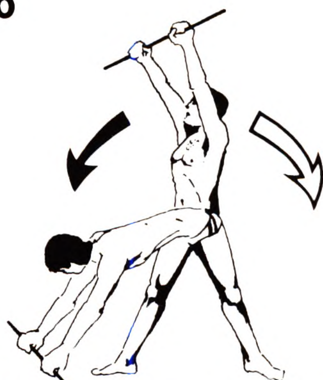
Quatre-temps - Salut. — Tronc fléchi, bras pendant vers le sol. 1) Se redresser en amenant le bâton devant les épaules : 2) Dresser le bâton au-dessus de la tête ; 3) Ramener le bâton aux épaules ; 4) Se courber pour revenir à la position de départ.

9



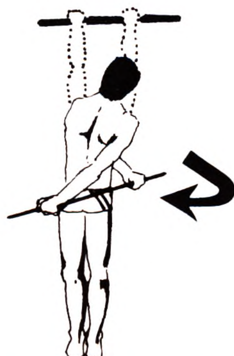
Salut. — Bâton au-dessus de la tête : 1) Fléchir le tronc pour mener le bâton contre le sol ; 2) Se relever pour revenir au départ. Les bras restent constamment tendus.

10



Double salut. — Jambes écartées ; bâton au-dessus de la tête : 1) Tourner le tronc et le bâton à gauche, puis se courber de ce côté pour amener le bâton au sol ; 2) Se relever, tourner le tronc vers la droite et amener le bâton au sol.

11



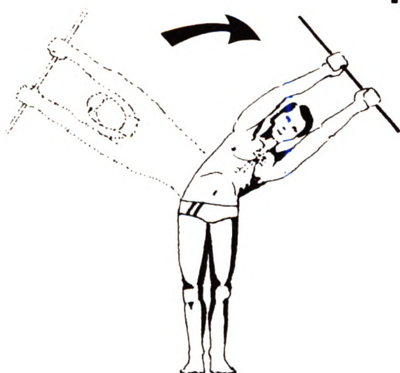
Passe-arrière. — Bâton au-dessus de la tête : 1) Descendre le bâton à gauche, jusqu'à le faire passer derrière le dos ; 2) Revenir, en haut, au départ, puis porter le bâton à droite, derrière le dos.

12



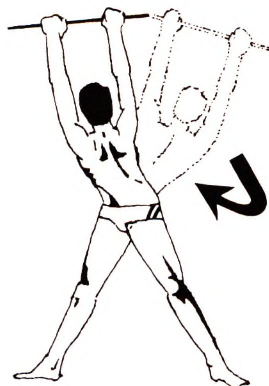
Tire-bouchon. — 1) Se courber vers la gauche pour amener la main droite et le bout du bâton au pied gauche ; 2) Se relever et repartir sur la droite pour le même mouvement qu'à gauche.

13



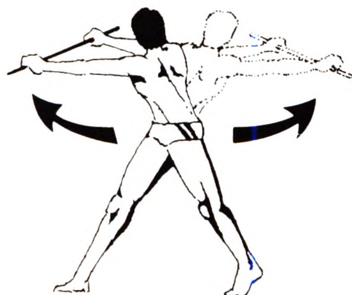
Oscillé. — Pieds joints ; bâton au-dessus de la tête ; bras tendus : 1) Fléchir le tronc sur le bassin à gauche ; 2) Fléchir le tronc à droite.

14



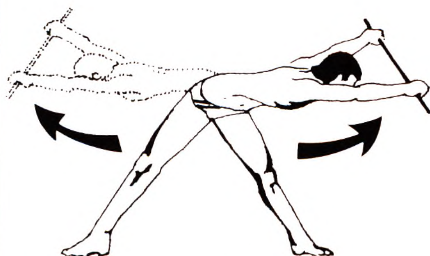
Girouette. — Jambes écartées : bâton tenu à bout de bras au-dessus de la tête : 1) Tourner à fond le tronc à gauche ; 2) Revenir à fond à droite.

15



Tourné. — Jambes écartées : bâton tenu à bout de bras au-devant du corps : 1) Tourner le tronc à gauche ; 2) Tourner le tronc à droite.

16



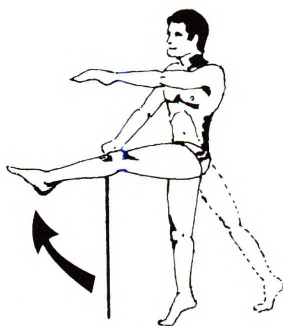
Fauché. — Tronc fléchi, bâton porté à bout de bras en avant de la tête : 1) Porter le tronc à gauche, à fond ; 2) Revenir à droite, à fond.

17



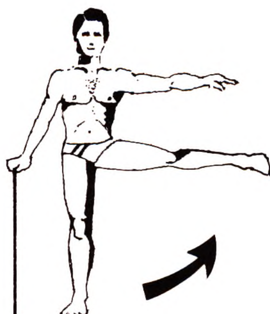
Les pointes. — Debout, pieds joints, bâton devant les cuisses : 1) Se dresser sur la pointe des pieds ; 2) Reposer les talons au sol.

18



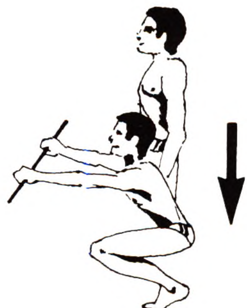
Coup de pied devant. — En s'appuyant sur le bâton : 1) Donner des coups du pied gauche, le plus haut possible, en partant de loin en arrière ; 2) De même, avec le pied droit.

19



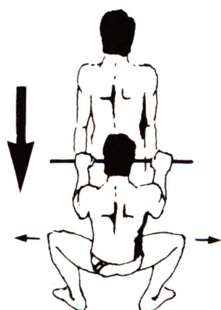
Coup de pied de côté. — 1) Lancer latéralement la jambe gauche tendue aussi haut que possible ; 2) Faire de même avec la jambe droite.

20



L'Accroupi. — Debout, pieds joints, bâton devant les cuisses : 1) Fléchir à fond sur les jarrets tout en amenant le bâton devant soi ; 2) Se redresser à la position de départ en ramenant le bâton devant les cuisses.

21



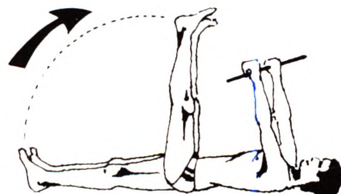
L'Accroupi-écarté. — Jambes bien écartées, pieds un peu tournés en dehors. Dans cette position, même mouvement qu'en 20.

22



Genoux au menton. — Se coucher à terre sur le dos bâton dressé : 1) Ramener les genoux contre le ventre en expirant fortement ; 2) Etendre les jambes contre le sol en inspirant.

23



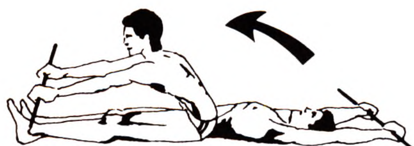
L'Equerre. — Départ : même position qu'en 22 : 1) Dresser, jusqu'à la verticale, les deux jambes accolées et tendues : expirer ; 2) Ramener les jambes au sol : inspirer.

24



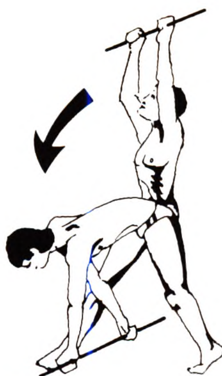
La bicyclette. — Même position qu'en 21. Mouvement de pédalage, en étendant et fléchissant alternativement l'un et l'autre membre inférieur. Rythme varié : lent (montée), moyen (plat), rapide (descente).

25



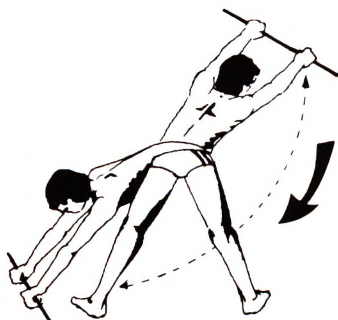
Mains aux pieds. — 1) Relever le tronc, le fléchir et aller toucher la pointe des pieds ; expirer ; 2) Se recoucher : inspirer.

26



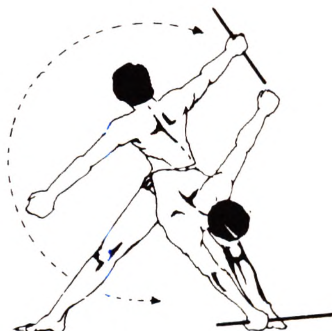
La Pioche. — Debout, jambes bien écartées. Bâton tenu un bout en avant l'autre en arrière : 1) Se baisser à fond, comme pour donner un coup de pioche ; forte expiration ; 2) Se relever complètement en inspirant à fond.

27



La Hache. — Jambes écartées. Bâton au-dessus de la tête et sur la droite : 1) Se courber vers la gauche, comme pour frapper d'un coup de hache ; expirer fortement ; 2) Revenir à la position de départ, en inspirant à fond. Faire à gauche le même mouvement.

28



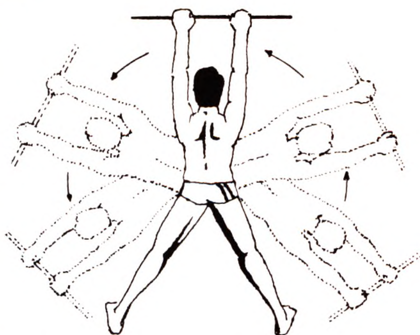
Déployé. — Bâton dressé de la main gauche en haut et en arrière : se baisser pour l'amener au pied droit : expirer ; 2) Revenir au départ : inspirer. Exécuter le même mouvement avec la main droite.

29



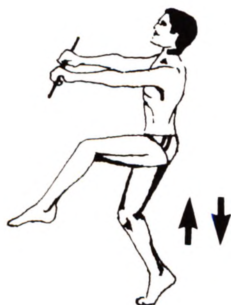
Le Treuil. — Pieds écartés en fente avant : 1) Amener le bâton en avant et en bas, jusqu'à terre, en fléchissant le tronc et le jarret de la jambe avant : expirer ; 2) Remonter le bâton le long du corps, jusqu'au-dessus de la tête : inspirer. Le bâton figure la manivelle d'un treuil.

30



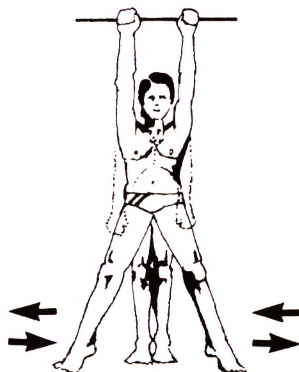
La Roue. — Jambes écartées. Décrire un grand cercle, en amenant le bâton vers la gauche, puis contre le sol devant les pieds, enfin en le remontant sur la droite, jusqu'au-dessus de la tête. Inspirer à la montée, expirer à la descente. Même mouvement dans le sens inverse.

31 à 36



Exécuter des sauts : à pieds joints ; d'un pied sur l'autre ; en battant la semelle en avant, puis de côté ; en *piaffant* (fig.), c'est-à-dire en levant les genoux tout en trottant sur place.

37



Sauts en polichinelle. — 1) Les jambes écartées et fléchies se tendent et se rapprochent en même temps que le bâton est projeté au-dessus de la tête. 2) Revenir jambes écartées et fléchies, bâton devant les cuisses. Terminer la séance par cinq à dix minutes de trot sur place.

L'ensemble des illustrations d'exercices de ce livre (mouvements fondamentaux, mouvements complémentaires et gymnastique d'ensemble) font l'objet d'un tiré à part sous forme de grand dépliant (92 × 45 cm) que l'on peut accrocher au mur. Cette planche permet de visualiser d'un seul coup d'œil l'ensemble et la succession des exercices pour votre séance de culture physique journalière.
Demandez-la à votre revendeur habituel.

EXTRAIT DU TABLEAU D'EXERCICES

	GYMNASTIQUE DES EPAULES ET DU DOS				GYMNASTIQUE DORSO-LOMBAIRE		
	1	2	3	4	5	6	7
A							
B							
C							
D							

Table des matières

Préface. 7
1. Développement et entraînement 7
2. Simplicité de la culture physique élémentaire. 8
3. Les 30 mouvements et leur mode d'exécution 9
4. Objections et mauvaises raisons 10
5. Artificielle ? 11
6. Ennuyeuse ?. 12
7. Gymnase ou plein air ? 12
8. La gymnastique d'ensemble 13

Chap. I : **La gymnastique respiratoire**. 15
1. La respiration « physiologique » 15
2. Mouvement respiratoire 16
3. Mouvements respiratoires combinés aux exercices 19

Chap. II : **La culture physique**. 23
1. Les deux genres d'exercices. 23
2. La correction des mouvements. 25
3. La cadence des mouvements. 27
4. Note complémentaire. 30

Première partie : **LES QUINZE MOUVEMENTS FONDAMENTAUX** 33

Chap. III : **Les épaules et le dos** 34
1. Les fonctions de l'épaule. 34
2. Comment développer et fortifier les épaules. 38
3. Description des exercices. 39
1er mouvement : Battre des ailes. 40
2e mouvement : Les cymbales 42
3e mouvement : Mains hautes 44
4e mouvement : L'oiseau 46

Chap. IV : **Les reins** . . . 48
1. La cambrure des reins . . . 48
2. Gymnastique lombaire . . . 50
1er mouvement : La salutation . . . 50
2e mouvement : Le tire-bouchon . . . 52
3e mouvement : Double salutation . . . 54
4e mouvement : L'avion . . . 56

Chap. V : **Le ventre** . . . 58
1. Physiologie de la cavité abdominale . . . 58
2. Comment développer la musculature abdominale . . . 62
3. La gymnastique abdominale en position couchée est-elle dangereuse ? . . . 64
4. Gymnastique abdominale . . . 67
1er mouvement : Les mains aux pieds . . . 68
2e mouvement : Genoux au menton . . . 70
3e mouvement : L'angle droit . . . 72

Chap. VI : **Les jambes** . . . 74
1. Fonction et physiologie . . . 74
2. Description des exercices . . . 76
1er mouvement : Les pointes . . . 76
2e mouvement : L'accroupissement . . . 78

Chap. VII : **Les bras** . . . 80
1. Fléchisseurs et extenseurs de l'avant-bras . . . 80
2. Description des exercices . . . 82
1er mouvement : Travail du biceps . . . 82
2e mouvement : Travail du triceps . . . 84

Chap. VIII : **Entraînement du cœur et de la respiration** . . . 87
1. Les mouvements généralisés . . . 87
2. Exercice de la hache . . . 90

Deuxième partie : **LES MOUVEMENTS COMPLEMENTAIRES SEANCE COMPLETE DE CULTURE PHYSIQUE** . . . 93

Chap. IX : **Conseils pour l'exécution d'une séance** . . . 95
1. Costume . . . 95
2. Heure . . . 95
3. Local . . . 96
4. Travail solitaire ou en commun . . . 96
5. Haltères . . . 96

6. La douche ... 97
7. Période d'entraînement ... 98
8. Période d'entretien ... 97
9. Principes respiratoires et cadence ... 99
10. Cas particuliers ... 100

Planches 1 à 4 : Gymnastique des épaules et du dos ... 102 à 105
Planches 5 à 8 : Gymnastique dorso-lombaire ... 106 à 109
Planches 9 à 11 : Gymnastique abdominale ... 110 à 112
Planches 12 et 13 : Gymnastique des jambes ... 113 et 114
Planche 14 : Gymnastique des bras ... 115
Planche 15 : Mouvements généralisés ... 116

Troisième partie : **GYMNASTIQUE FONDAMENTALE ET GYMNASTIQUE D'ENSEMBLE** ... 117

Chap. X : **La gymnastique d'ensemble** ... 119
1. La série de mouvements d'ensemble ... 119
2. Les avantages de cette méthode ... 119
3. Les mouvements et leur ordre ... 121
4. L'exécution ... 123
5. Principes de notre gymnastique d'ensemble ... 124

Exercice fréquent, condensé, localisé ou analytique, répété, accumulé, continu, rapide et souple, bien rythmé et entraînant, progressivement correct - Exercices spéciaux ou correctifs, faciles à doser - Le sport, complément de la gymnastique analytique - Rôle de l'instructeur - Le bâton et la barre.

Chap. XI : **Planches d'exercices de gymnastique d'ensemble** ... 129

Table des matières ... 139

Imprimerie CLERC - 18200 Saint-Amand
Dépôt légal Editeur n° 621 - Imprimeur n° 2363

Dans la même collection :

Docteur J.-E. RUFFIER

traité pratique de massage



Indications et pratique des divers massages : hygiénique, médical, esthétique, automassage, gymnastique passive...

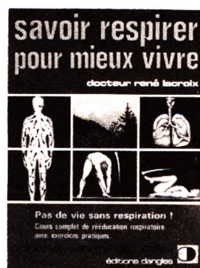
Format 13,5 × 18 ; 144 pages ; illustré ; 19[e] mille

Instinctivement nous frictionnons la partie de notre corps qui vient de recevoir un choc, et cela suffit à diminuer la douleur. C'est l'**effet sédatif** du massage.
Quand, à la suite d'une immobilisation prolongée, on éprouve raideur et engourdissement, on frotte énergiquement les muscles correspondants, on obtient ainsi un réveil de la force musculaire endormie ; c'est l'**effet stimulant** du massage.
Après des efforts prolongés ayant déterminé lassitude et courbature les pressions et frictions sur les muscles endoloris délassent ces organes et les réadaptent à un nouveau travail ; c'est l'**effet défatigant** du massage.
Voici donc quelques-unes des applications courantes du massage ; vous les avez sûrement déjà expérimentées. Il en existe beaucoup d'autres tant dans le domaine des simples pratiques d'hygiène visant à stimuler la circulation et le brassage du sang, que dans celui des agents curatifs des grandes affections, ou simplement pour se préparer à la compétition sportive.
Les résultats positifs et durables ne se comptent plus.
En un style clair et concis, dépouillé des termes scientifiques obscurs, et surtout d'une **manière PRATIQUE,** ce livre vous amènera au sein de cette thérapeutique aux innombrables applications.
Après une première partie consacrée aux notions anatomiques indispensables, l'auteur aborde la pratique des différents massages : techniques, manœuvres, applications aux tissus, organes, muscles et articulations, massage hygiénique, esthétique et médical, automassage, etc...
Ne négligez pas ce moyen particulièrement efficace de vous entretenir ou de vous guérir.

Dans la même collection :

Docteur René Lacroix

savoir respirer pour mieux vivre



Pas de vie sans respiration ! Cours complet de rééducation respiratoire avec exercices pratiques.

Format 13,5 × 18 ; 160 pages ; illustré ; 20[e] mille

De toutes les grandes fonctions organiques assurant la Vie, la respiration est, avec la circulation, la plus importante. Si on peut survivre quelque temps sans manger ou sans dormir, on ne saurait vivre plus de cinq minutes sans respirer : PAS DE VIE SANS RESPIRATION.

Or, il semble que cette fonction soit à la fois la plus méconnue et la plus négligée. C'est de plus la seule de notre organisme sur laquelle notre volonté ait une action directe. Elle doit donc retenir toute attention.

Cet ouvrage vous expliquera d'abord le fonctionnement de votre système respiratoire, le rôle et l'anatomie du poumon, du diaphragme et des muscles de la respiration. Vous découvrirez ensuite l'influence thérapeutique d'une bonne respiration sur nombre d'affections courantes : constipation, maladies du foie, troubles nerveux, intoxications, hypertension, insuffisance hépatique, surmenage (intellectuel, physique et sexuel), erreurs alimentaires, asthénie, neurasthénie, arthritisme, rhumatisme chronique, etc...

Ensuite, après un très intéressant chapitre consacré à l'art de se reposer (car c'en est un !), l'auteur aborde les problèmes de la respiration chez l'enfant et donne de judicieux conseils pour l'éducation respiratoire des adolescents, aspect éducatif à part entière que trop de parents négligent. De même, un chapitre consacré à la cinquantaine et à son hygiène pourra vous aider à mieux passer cette période physiologique délicate.

Quant à la dernière partie, elle est constituée d'une série commentée et illustrée de 10 mouvements de gymnastique respiratoire dont l'efficacité a depuis longtemps été démontrée.

Voici donc un guide pratique qui vous aidera à atteindre cet idéal de vie que chacun devrait faire sien : UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN, et ce par la simple connaissance d'une force trop méconnue que chacun porte en soi : SAVOIR RESPIRER.

gymnastique quotidienne

Cet ouvrage, essentiellement pratique (tous les exercices sont illustrés et accompagnés d'un mode d'exécution précis et détaillé), expose comment chacun peut — et doit — assurer sa propre **culture physique d'entretien et de développement,** ainsi que celle des enfants et adolescents dont il a la charge.
Ce programme de gymnastique fondamentale, **cohérent et équilibré,** est limité à 90 exercices principaux, **les plus efficaces.** Ils sont décrits dans une progression graduée (d'abord les 15 mouvements fondamentaux, puis la séance complète de culture physique, et enfin la gymnastique d'ensemble), et tiennent compte de l'état physiologique de chacun (exercices spécifiques pour chaque partie du corps).
La séance complète de culture physique englobe des exercices pour les épaules et le dos, dorso-lombaires, abdominaux, des jambes, des bras, et se termine par des mouvements généralisés.
Cette méthode permet également de s'adapter (ou de se réadapter) facilement et sans risque à la pratique sportive.

Vous ne pouvez pas ignorer les effets déplorables de l'inaction corporelle ; cet ouvrage vous fournit les moyens simples, précis et efficaces pour vous bâtir **un corps vigoureux et harmonieux,** et vous maintenir en **parfaite condition physique.**

Couverture : dessin Gérard Desbordes
ISBN : 2-7033-0118-9